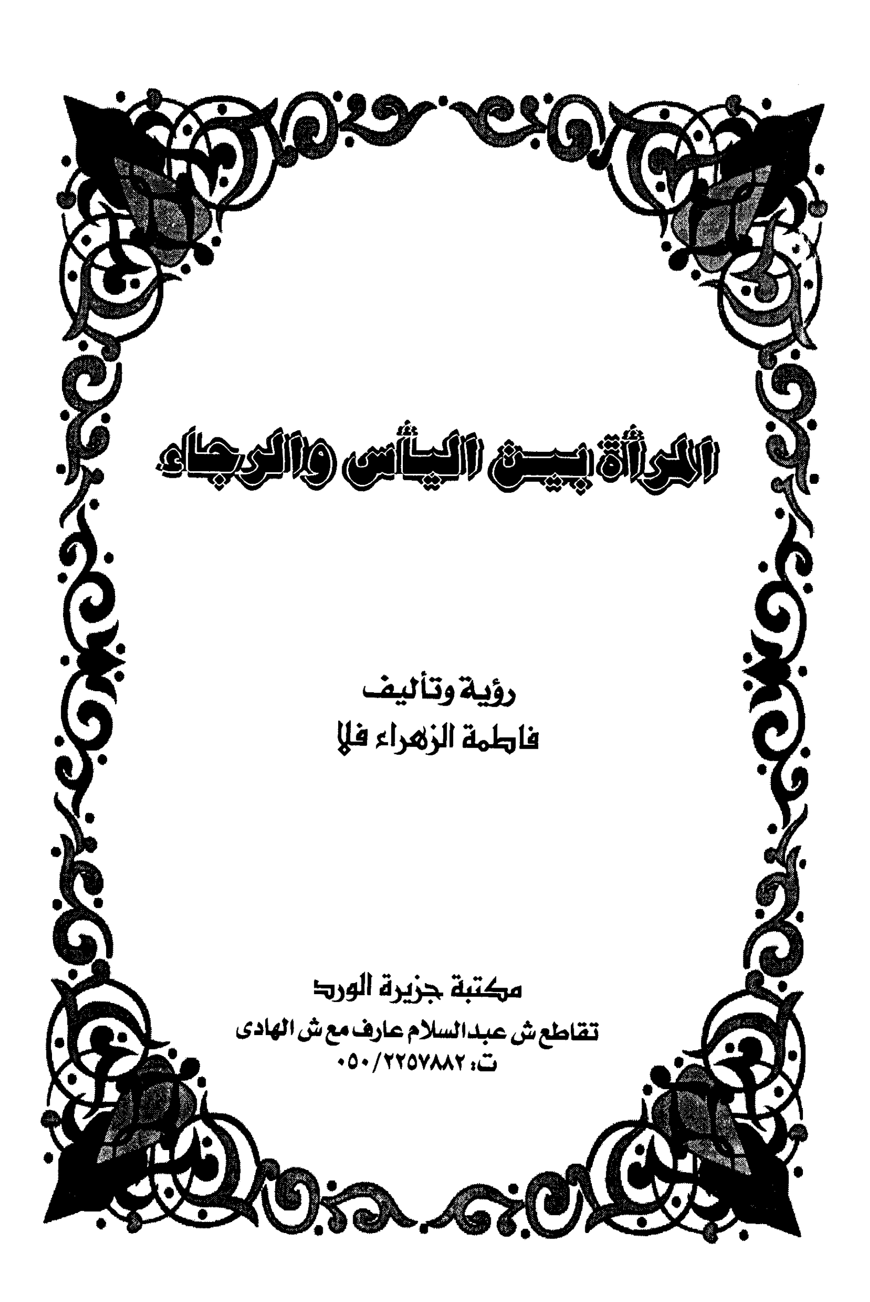


المرأة بين اليأس والرجاء

رؤية وتأليف
فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبدالسلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

رقم الإيداع ٢٥١٤/ ٢٠٠٣

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

تقديم

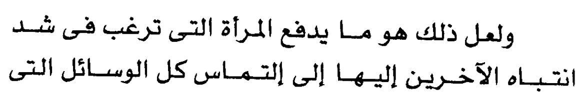
أنا فى الأربعين.. ماذا أفعل؟

كثيرات من النساء حين يصلن إلى سن الأربعين تعتريهن الكآبة ويصبن بالإحباط وهن يرون أن التجاعيد بدأت تزحف على الوجه الجميل وأن الهالات السوداء ظهرت تحت العيون وخلف الجفون وكثيرا ما تظن المرأة أن صالونات التجميل ومصممى الأزياء يستطيعون إعادة الزمن الجميل وينتهى الأمر بها إلى أن تصبح مجرد سلعة ملفوفة بطريقة جذابة ولا شئ أكثر من ذلك ولكن الحقيقة أن جاذبيتها كامرأة تتطلب أكثر من ذلك إنها تتطلب قدرا معينا من الوعى الداخلى والمرأة التى تتمتع بذلك تمتلك ميزة الموازنة وكل شئ يتعلق بها يشع حول هذا التوازن. الطريقة التى تتحدث بها وكيف تبدو وتلبس وتتحرك فى هذه السن التى يطلق عليها الناس تسمية (سن اليأس) وهى السن التى ينقطع فيها الطمث وكأن هذه السن إشارة إلى نهاية الأمل والحياة والمستقبل. لكن هذه السن إذا كانت تحرم المرأة إمكانية الحمل والولادة فهى لا تحرمها آمالاً أخرى كثيرة فى الحياة وأهمها طاقة الحب.

إن هذه السن تمثل نضج المرأة واستقرارها العاطفى وقطفها لثمار تجاربها الفكرية فى الحب والحزن والرجال والأمومة فى كل سنوات حياتها وأنا فى هذا الجزء من الكتاب أحاول إبراز أعراض سن إنقطاع الطمث الجسدية والنفسية ثم على موقف المرأة والناس من هذه الأعراض ثم السبيل إلى تجاوزها بالإرادة الصلبة والعزيمة القوية.



إنقطاع الطمث.. لا يعنى اليأس



الجمال زينة الشباب.. يقول البعض الجمال زينة الشباب ولولا الجمال لكان الشباب صراعا قاسيا.

ولعل هذا المعنى يراود أذهان نساء كثيرات بلغن مرحلة إنقطاع (الطمث) العادة الشهرية أو أشرفن على بلوغها انطلاقا من الاعتقاد بأن الشباب لا يكون إلا فى المظهر الفاتن والحيوية والنشاط.

ولعل ذلك هو ما يدفع المرأة التى ترغب فى شد انتباه الآخرين إليها إلى إلتماس كل الوسائل التى تساعدها على الظهور وكأنها فى ربيع الشباب.. أما وسائل الإعلام من تليفزيون وإذاعة وصحافة فقد اتفقت مع فن الإعلان على إقناع المرأة فى عصرنا يفرضان عليها الظهور بمظهر فتاة العشرين ذات البشرة البيضة المتألقة.

لكن ذلك كله وهم كاذب فالمرأة فى الخمسين لا يطلب منها أن يكون لها جسد فتاة العشرين وإبنة العشرين لا يطلب منها أن تمتلك العقل والإتزان وخبرة إمرأة الخمسين.. ولقد أكد عصرنا بغير حق أن الفتوة والحداثة هما سعادة الإنسان الوحيدة وأن انقضاء الشباب يعنى دخول عالم الرتابة والملل والهموم المعيشية والاقتصادية ولم يلتفت هذا العصر إلى ما تمثله الفترة التالية للشباب من خبرة وتجربة وطاقات عقلية تملأ حياة المرأة بالمتعة والسعادة.

ومن الطريف أن الفتاة تستعجل بلوغ مرحلة المراهقة فنراها تستعجل الوقت المناسب لتقليد الكبار واستعمال أحمر الشفاه وتلوين الأظافر ورفع عمرها زادته عام أو عامين لتوهم الآخرين بأنها قد كبرت وكذلك يفعل الفتى وبذلك يتفوق الصغار على الكبار فى وعيهم أن قيمة الإنسان لا تكون فى المظهر البراق بل تكون فى النضج والتعقل..

لكل سن جماله



لكل مرحلة من حياة الإنسان جمالها ومشكلاتها فى آن واحد فالشباب نشاط وحركة لكنه حمق وجهل ومرحلة العمر المتوسطة خبرة ونضج يوفران التعقل والتفهم والاتزان ولكنها تفتقر إلى نشاط الشباب وحركته.

وإذا نظرنا فى العمر المتقدم وجدنا الاتزان والهدوء والحكمة وهى قيم ثمينة بذاتها فضلا عن أنها تعوض الإنسان عما فقده بفقده شبابه.

وقد تكثر شكوى المرأة فى نهاية العقد الرابع أو بداية العقد الثالث من العمر من مرارة التفكير فى سنها.

سؤال..

هل تخشى المرأة من إنقضاء العمر وأن حياتها تتناقض وتتبدد قبل أن تتمكن من تحقيق ما كانت تحلم به؟ وإذا كان الأمر كذلك عزيزتى حواء فإن سنوات عمرك المقبلة ستوصلك إلى قمة النضج والقدرة الذهنية الأمر الذى يجعلك قادرة على تحقيق أعظم الإنجازات.



أنت بين الشباب والشيخوخة

وتقول الاحصائيات التى أثبتها الدارسون.

إمــرأة الأربعين يمكن أن تعــيش ٢٥ ـ ٣٣ سنة أخرى.

امرأة الخمسين يمكن أن تعيش ٢٤ سنة أخرى.

امرأة الستين يمكن أن تعيش ١٧ سنة أخرى.

ومن الواضح أن هذه الأرقام تشير إلى حقيقة هامة جداً بالنسبة إلى المرأة متوسطة العمر وهى حقيقة هامة جداً بالنسبة إلى المرأة متوسطة العمر وهى تقول: إنه مايزال أمامها نصف عمرها لتعيشه.

فإذا كنت فى متوسط عمرك فتذكرى دائماً أنك فى الوسط لا فى النهاية.. فإذا كان هذا العمر يفقد الإنسان بعض قدرته الجنسية فهو لا يفقده شيئاً من طاقاته الذهنية وقدرته على الاستمتاع بالحياة. ومن أخطر الأمور أن تشعر امرأة الخامسة والأربعين مثلا بالغيرة من فتاة شابة لأن هذه الغيرة لا تحمل إليها إلا الشقاء والعذاب وأخطر من ذلك أن تحاول امرأة الخامسة والأربعين مثلا أن تجارى فتاة الخامسة والعشرين فى نضارة بشرتها وبريق عينيها وسحر شعرها وفيضان حيويتها ولو فعلت ذلك لكلفت نفسها فوق طاقتها. والمرأة الذكية هى التى تنازل بأسلحتها هى لا بأسلحة منافستها وأسلحة امرأة الخامسة والأربعين هى الخبرة والتجربة والحنكة واللباقة الاجتماعية والعلم والعقل والأناقة والأخلاق الحميدة وهى أمور تعجز فتاة الخامسة والعشرين عن مجاراتها فيها.



اليأس والعزلة



الواقع الذى تخشاه المرأة فى متوسط العمر هو تهديد «الوحدة» والعزلة إذ أنها كثيراً ما تعتقد أن سن انقطاع الطمث أشبه بالحكم عليها بالموت فهو سيفقدها جمالها وجاذبيتها فلا يلتفت إليها أى رجل.

لكننا نجد نساء كثيرات استمتعن بعد سن انقطاع الطمث بحياة سعيدة بل كانت حياة بعضهن بعد هذه السن أكثر حيوية مما كانت قبلها.

سلمى



إحدى الفتيات كانت فى التاسعة والأربعين حيث طلبت معونة إحدى الطبيبات عارضة عليها مشكلتها.

كانت هذه الفتاة قد أحبت شابا لكن متابعة دراسته كانت تحول بينه وبين الزواج منها وبعد التخرج من الجامعة عاد ومعه عروسه الحسناء الصغيرة وقد شعرت «سلمى» بالمرارة لكنها كتمت مرارتها وأبقت على علاقة الصداقة بالزوجين.

وحدث أن توفيت الزوجة حين بلغ زوجها الرابعة والخمسين وكانت سلمى قد بلغت التاسعة والأربعين بلا زواج حين عرض عليها حبيب الأمس الزواج الذى تمنته من أكثر من خمسة وعشرين عاما فترددت فى القبول ولما سألتها الطبيبة عن سبب ترددها ذكرت أنها لا تستطيع أن تقدم لحبيبها ما تقدمه المرأة لزوجها فضلا عن أنها لا تستطيع إنجاب الأطفال.

وقد تحدثت الطبيبة إلى الفتاة وفحصتها فوجدت أساساً جسدياً لخوفها من الزواج فقد ضمر غشاء البكارة لديها وأصبح مشدوداً لا يسمح بمرور أكثر من

طرف الاصبع لكن الطبيبة طمأنتها إلى أن هذه المشكلة يمكن حلها باستخدام الهرمونات لإرخاء غشاء البكارة وتوسيعه كما نصحت باستخدام العلاج النفسى ولم تمر ستة أسابيع حتى أصبحت الفتاة سوية مستعدة للزواج وتزوجت حبيبها القديم وقد مر الآن على زواجها ثمانى سنوات وهما ينعمان بالسعادة الكاملة.. إن الحب لا يعترف بحدود الزمن.

حياتك الجنسية وتقدم العمر



قال «أوفرستريت» لا تنتهى الحياة الجنسية للفرد العادى الناضج إنفعاليا وجسميا حتى أواخر العقد السابع أو الثامن من عمره ويرى «د. ولتر مستوكس» وهو أحد مستشارى الزواج البارزين إن السن المتقدمة لا تؤثر فى الحياة الجنسية لمعظم الرجال والنساء الناضجين إنفعاليا إلا تأثيرا قليلا قبل بلوغهم الستين بل إنهم فى هذه السن نفسها لا يفقدون قدرتهم على الاستمتاع بالجنس ذلك أن القدرة الجنسية شأنها شأن القدرات الأخرى تضعف تدريجيا فى العقود الأخيرة من العمر ولا فقدان كبير واضح للقدرة الجنسية لدى الجنسين كليهما حتى الشيخوخة وقد يلاحظ أن عدداً كبيرا من الرجال والنساء تتوقف إهتماماتهم وقدراتهم الجنسية فى سن مبكرة قد لا تتعدى الأربعينات أو الخمسينات لكن ذلك يعود إلى أسباب نفسية أكثر من عودته إلى السن نفسها فمن لم يستمتع بحياة جنسية قوية فى سنوات شبابه فسرعان ما يتخلى عن وظيفة أزعجته سابقا بعذر تقدم السن.

ومن أتيحت له السبل فى الماضى للاعتراف بالغريزة الجنسية والتعبير عنها استمر فى الاستمتاع بها.

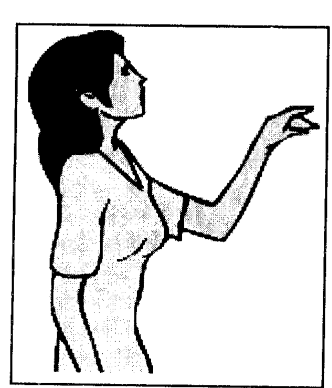
حب بين الخمسين والستين



ليلى.. أرملة مات زوجها وتركها أرملة لعدة سنوات حتى بلغت الخامسة والخمسين ففى هذه السن إلتقت بمحمود وكان فى الستين من عمره فوقعا فى الحب من أول نظرة. ولكن هذا الحب وجد معارضة شديدة من جانب أبناء سعاد على إعتبار أنه سيجر ألسنة السوء إلى التحدث فى سيرتهم وسيرة أمهم وطلبوا إلى البعيد والقريب إقناع الأم بالعدول عن هذا الزواج. واستجابت «ليلى» لتلك الضغوط القوية وغادرت المدينة فى سياحة داخلية عند الأقارب لكنها كانت كل يوم تحس بازدياد الشوق لكى تقابل الحبيب ثم عادت لتقرر مع محمود أن حياتهما ملك لهما وحدهما وتزوجا وعاشا سعيدين أما أبناء ليلى فقد تكيفوا مع الوضع الجديد وأحسوا أن سعادة أمهم تزيد فى سعادتهم.

والواقع أن الدافع الجنسى إذا كان قائماً على حب حقيقى لم تنل منه السنون ولم تنقصه كل ما هناك أن حدته تخف فى السنوات الأخيرة من الحياة خاصة. لكن تراجع هذه الحدة لا يسير بالسرعة نفسها لدى الطرفين فربما بدأ الدافع الجنسى لدى أحد الطرفين فى الذبول وهو فى أواخر الأربعينات أو أوائل الخمسينات فيما يكون الدافع الجنسى لدى الطرف الآخر فى حالته المعروفة القوية فإذا حصل ذلك احتاج الأمر إلى كثير من اللياقة والمضايقة لكى لا يشعر أحد الطرفين بالإحباط والمرارة والألم ولئلا تفسد العلاقة بينهما وينتهيا إلى الانفصال. والطلاق هو أبغض الحلال إلى الله لأنه خلل يهدم كيان المرء والمرأة والأسرة ويحطم بناء قضى الإنسان عمره فى إقامته.

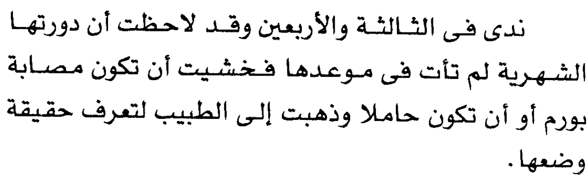
إنقطاع الطمث ليس يأساً



وإذا كانت حياة الإنسان تدرس باعتبارها مراحل متوالية الرضاعة ثم الطفولة ثم المراهقة ثم الشباب ثم النضج والشيخوخة فإن هذه المراحل متداخلة لا حدود ثابتة لها فالشاب فى العشرين يحسب أن الشيخوخة فى الأربعين فإذا بلغ الأربعين لم يشعر بأنه تغير كثيرا عما كان عليه فى العشرين وهكذا فإن بدء الطمث ثم انقطاعه عند المرأة لا يجوز أن يعدو حدوداً حاسمة لبداية ولا يجوز أن يعد إنقطاع الطمث يأساً للمرأة ونهاية لسنوات استمتاعها بالحياة الجنسية وقبراً يدفن فيه الحب بل إن العكس هو الصحيح ذلك أن إنقطاع الطمث يتيح للمرأة الاستمتاع بالجنس دون قلق أو خوف من حمل غير مرغوب فيه.

ندى.. تنطلق





ندى فى الثالثة والأربعين وقد لاحظت أن دورتها الشهرية لم تأت فى موعدها فخشيت أن تكون مصابة بورم أو أن تكون حاملا وذهبت إلى الطبيب لتعرف حقيقة وضعها.

فحصها الطبيب فأخبره بأنه لا ورم عندها وبأنها غير حامل وبأنها مقبلة على إنقطاع الطمث الدائم فهتفت مسرورة.. رائع جدا لا دورات ولا آلام ولا أوجاع ولا دم ولا قلق ولا حمل.. الآن قد تحررت وليت كل امرأة تحس باحساس ندى هذه إذاً لما وجدنا كثيرات منهن يعددن سن انقطاع الطمث يأساً يفقدهن السعادة والشباب والجمال والحب وقد يصل بهن الخوف إلى معاناة الانهيار العقلى والاضطراب الانفعالى.

الحب لا يتوقف.. حتى الموت



وخير ما تتعلمه المرأة هو أن الحب فى حركة دائمة شأنه شأن الحياة نفسها إن الحب قد يتقدم وقد يتراجع ولكنه باق بل يجب أن يبقى فإذا استسلمت المرأة للاعتقاد بأن حياتها وحبها قد انتهيا كانت هى القاضية عليهما وإذا أدركت أن بلوغها سن انقطاع الطمث يمثل مروراً بعلامة أخرى من علامات العمر الكثيرة أنقذت نفسها من اليأس وصانت حياتها وحبها.

إن المرأة الواعية هى تلك التى عبرت من الطفولة إلى المراهقة فلم توهم نفسها بالتمزق بل تركت لذائذ الطفولة ولعبها ثم لم تتمزق حين بلغت سن اليأس أى إنقطاع الطمث لأنها تعلم أن لكل سن سعادتها واهتماماتها ومباهجها وأن الحب باق ومستمر من الولادة حتى الموت.

وإذا كانت الأبحاث العلمية قدمت الكثير لعلاج كل ما يشكو منه الجسد وإذا كان الطب النفسى قد قدم الكثير أيضاً فإن الكلمة الأخيرة الحاسمة تبقى للمرأة نفسها فعليها أن تشق طريقها بنفسها معتمدة على إرادة قوية وعزم نافذ فتسمع وتلاحظ وتتكلم وتبحث عن خبرات جديدة واتصالات جديدة واهتمامات جديدة تجد فيها سعادتها وتعلم أن الحياة تسير دائماً إلى الأمام.



ما معنى سن اليأس؟



المعنى الحرفى لكلمة «سن اليأس» هو الوقت الذى تتوقف فيه دورتك الشهرية وهى مرحلة طبيعية فى حياة كل النساء، تغير بيولوجى يحدث عادة بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين بمتوسط سن ٥١ ـ ٥٢ عاما وبطبيعة الحال فإن نسبة صغيرة من النساء سوف يصادفن سن اليأس قبل سن الخامسة والأربعين ونسبة أخرى تتأخر لديهن مرحلة سن اليأس فتصل إلى الخامسة والخمسين ـ بمعنى أن سن اليأس انتهاء سنوات الخصوبة بالنسبة لك بمعنى آخر ـ لن يمكنك إنجاب طفل وسوف تكون تجربة سن اليأس مختلفة من سيدة لأخرى وأعراضها تتفاوت عند كل امرأة ومعظم الأعراض التى تحيط بمرحلة سن اليأس أو تأتى بعدها سببها نقص الهرمونات والأعراض الأكثر شيوعاً بين النساء هى الدفقات الحارة. العرق تقلب الحالة المزاجية، القلق، الاحباط، الغضب ـ المهبل الجاف ـ الخفقان، قلة النوم، الصداع والآلام وتكرار جفاف فى الحلق والتهابات، فقد الاهتمام بالجنس وتعانى غالبية النساء من أعراض قليلة مما ذكر.

وسوف يتوقف قرار المرأة حول طلب المعونة الخارجية أو تجاهل كافة الأعراض على مدى ما يعتريها من ضيق من حدوث هذه الأعراض. ونسبة ضئيلة من النساء لا يعانين من أية أعراض سوف تتوقف دورتهن الشهرية وهذا هو كل ما فى الأمر.

ونسبة ضئيلة أخرى سوف يعانين من أعراض حادة بالفعل تتطلب الالتجاء للمعونة الخارجية.

كلام خطير



نسجت المرأة الأساطير حول المظاهر الصحية من القلق والعصبية التى تعتريها فى سن اليأس. إن مصدر الكثير من هذه الظواهر السلبية قد أتى من الإعلانات والصحف والمجلات والتليفزيون ولا عجب من أن المرأة تفقد الثقة فى نفسها فى منتصف العمر وبعض المفاهيم الأخرى الشائعة وغير السليمة هى:

إنك تمرين بفترة مرض أو إعياء.

سن اليأس دليل على تقدمك فى العمر.

تصاب بعض النساء بالعصبية المفرطة وهذا أثر من قرون غابرة مضت حين كانت المرأة تودع فى مصحات عقلية عند بلوغها مرحلة سن اليأس.

لن تشعرى بعد فى الرغبة فى ممارسة الجنس ولن ينظر إليك أحد على أنك مثيرة من الناحية الجنسية.

سوف تزدادين فى الوزن ويضيع جمالك.

هذه الروايات الساذجة وغيرها الكثير ليست صحيحة ـ ولذا لا تصدقى أى حرف منها.

فمنذ ستين أو سبعين عاما مضت لم يكن أحد يتحدث عن سن اليأس بل إن ذكرها لم يرد فى أى من المجلات الطبية واليوم طالما أن حياة المرأة قد طالت عن ذى قبل وفى الواقع تطول حياة المرأة عن حياة الرجل بحوالى ست أو سبع سنوات وبحلول عام ٢٠٥ سوف يطول عمر المرأة ليصل إلى ٩٥ عاما على الأقل ولهذا أصبح سن اليأس فجأة مثار مناقشات عارمة لقد أصبح الأطباء وشركات الأدوية ووسائل الاعلام والحكومات مهتمين بوجه شديد بكل جانب من جوانب سن اليأس

والتقدم فى العمر. ويرى بعض الخبراء وعادة يكونوا من الأطباء أن سن اليأس يجب علاجه وينظر البعض الآخر إليه على أنه عملية طبيعية للغاية فإذا لم يتفق الخبراء على رأى ألا يحق لنا نحن النساء أن نحس بالاضطراب تجاه هذه المرحلة ويقول أحد الأطباء أن سن اليأس يرتبط بالنوع فهو خاص بالمرأة وحسب هو مرض من أمراض قصور فى عمل الغدد الصماء يجب فحصه والسيطرة عليه بطريقة غاية فى العناية والحرص من أجل حياة المرأة.

هل سن اليأس مراحل؟

سن اليأس هو الوقت الذى توقف فيه الحيض ولن تتأكدى عزيزتى حواء من أنك تمرين بسن اليأس إلا عندما يمر إثنى عشر شهراً دون دورة شهرية.

السؤال: متى سيحدث ذلك؟

الإجابة: يحدث سن اليأس عند معظم النساء بين سن ٤٥: ٥٥ عاما وإذا ما حل قبل سن الأربعين يسمى سن اليأس المبكر وعدد قليل من النساء نسبيا يمر بمرحلة سن اليأس قبل الأربعين أو بعد الخامسة والخمسين.

هل الحيض المبكر يعنى سن يأس مبكر؟

الإجابة: إن الحيض المبكر أو فى سن متأخرة للغاية لا يمثل أى فرق فى السن التى يحدث فيها سن اليأس وعلى أية حال فإن سن اليأس يحدث فى نفس السن عادة عند الأم وابنتها فإن كان لك اخوات فمن المحتمل أن سن اليأس عندكن واحداً.

ما هى نقطة التحول أو ما بعد سن اليأس؟

هى مصطلح طبى يشير إلى السنوات السابقة واللاحقة لسن اليأس وهى تمثل بداية مرحلة جديدة فى حياتك. ففى أثناء البلوغ يمر جسمك بمنعطف تحدث عنده تغيرات كثيرة قبل بداية الحيض وفى مرحلة نقطة التحول يتغير جسمك كذلك كجزء من عملية الإعداد لوظيفة الانجاب عندك ويمثل كل من البلوغ ونقطة التحول بداية وانتهاء مرحلة مختلفة من مراحل عمرك.

ويختلف ما يحدث فى هذه المرحلة من امرأة إلى أخرى وقد تلاحظين تغيرات فى دوراتك الشهرية فقد تتكرر مرات تفوق المرات العادية أو تقل عنها وكمية الدم قد تختلف فقد تكون أقل كثافة أو سائلة فاتحة اللون أو كثيفة مع بعض التجلطات. وقد تمرين بتقلبات فى حالتك المزاجية أو بعض الأعراض الفسيولوجية مثل الدفقات الحارة والعرق وزيادة الوزن ومشكلات تتعلق بالنوم.

ما الذى يسبب هذه الأعراض؟

فى أثناء مرحلة التحول يبدأ إنتاج هرموناتك الأنثوية فى الانخفاض ويحدث ذلك بطريقة غير منتظمة فقد تمرين بدفقات من الارتفاع والانخفاض فى إنتاج الهرمون مما يسبب بعض الأعراض مثل الدفقات الحارة والعرق وتقلبات الحالة المزاجية وقد يستغرق ذلك شهور أو سنوات لكى يتواءم جسمك مع هذه التغيرات.

لما يحدث سن اليأس؟

عندما تولد المرأة يكون عندها مليونين من البويضات وعندما تصلين لسن البلوغ يكون عندك فقط حوالى ٥٠٠,٠٠٠ منها لقد توقفت الكمية الباقية عن العمل ومنذ ذلك الحين إلى ما بعده تنضج واحدة أو اثنين من خلايا البيض تلك خلال كل دورة حيض ويموت البعض الآخر.

وعند سن اليأس سوف يتبقى عندك حوالى ٨٠٠٠ فقط من خلايا البيض وبالتدريج ستتوقف مبايضك عن إطلاق بيضة كل شهر وسوف تختفى خلايا البيض الباقية.

وتنتج مبايضك هرمونين آخرين هما الاستروجين والبروجسترون وبعد سن اليأس يبطؤ معدل إنتاج هذه الهرمونات مما يؤثر فى دورتك الشهرية ويحدث تغيرات أخرى ملحوظة.

ملحوظة..

إن سن اليأس الذى لا يحدث بشكل طبيعى يوصف بأنه اصطناعى وهو يحدث بسبب.

الجراحة: عندما يزال المبيضين وتوجد عدة أسباب تستوجب إجراء هذه الجراحة.

إنتباذ بطانة الرحم، وهو حالة يبدأ فيها نمو بطانة الرحم إلى خارجه فوق المبايض وأحيانا فوق المعدة كذلك وفى أثناء الدورة الشهرية يحدث كذلك نزيف من مناطق النسيج مما يسبب ألما حاداً. تكيسات المبيض، شائعة للغاية وفى أغلب الحالات لا تسبب مشكلات كثيرة وإذا ما سببت مشكلات يمكن بسهولة إزالة التكيسات وأحيانا إذا ما كانت التكيسات كبيرة للغاية تتلف المبايض فى أثناء ذلك ويجب كذلك استئصالها.

السرطان، مثله مثل سرطان الثدى قد ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم وفى هذه الحالة غالباً ماتزال المبايض لأنه يعتقد أن الاستروجين الذى تنتجه يحفز نمو الخلايا السرطانية إذا ما كانت موجودة بالفعل من الانتشار والذى قد يدمر المبايض ويمنعها من العمل.

العلاج الكيماوى، عقار خاص لعلاج السرطان والذى قد يدمر أيضاً المبايض ويمنعها من العمل.

ما الذى سوف أشعر به بعد سن اليأس الاصطناعى؟ سوف تمرين بسن يأس فجائى ولن تجربى مرحلة الاعداد الطبيعى له فانك قد لا تكونين على أهبة الاستعداد سواء من الناحية النفسية أو الفسيولوجية وقد لا تظهر عليك أعراض مباشرة لكنك قد تشعرين بالدفقات الحارة فى خلال أسبوع أو اثنين من سن اليأس الاصطناعى فإذا ما حدث ذلك قد تحتاجين إلى تناول هرمونات.

ما الذى بوسعى القيام به حيال مشاعرى؟

تحدثى مع طبيبك حول النتائج المتوقعة لأى من هذه العلاجات وجهزى خطة عمل. استعدى لتجربة الألم والحزن. إن فقد أى عضو من أعضاء جسمنا قد يولد فينا مشاعر الخسارة والفقد وإذا كنت فى مقتبل العمر، فقد تشعرين بمنتهى الأسى لأنه لن يكون بوسعك إنجاب طفل. إن كل منا يحتمل أن يختلف رد فعله عن الآخرين تجاه الموقف الواحد وهذا يتوقف على رؤيتنا له وما يعنيه لنا

على وجه خاص وقد تشعرين بمنتهى الغضب خاصة عندما لا تتفهمين سبب استئصال مبايضك ومن المهم للغاية أن تكونى قادرة على مناقشة مشاعر الغضب والخسارة مع شخص يمكنه مساعدتك للاعتياد على ما مررت به مثل طبيبك أو مستشارك

آن الأوان لتستريحى

الشعور الطيب تجاه نفسك فى أى وقت من الأوقات هام للغاية وبخاصة فى سن اليأس. إن الأعراض الفسيولوجية التى قد تعانى منها ليست هى المشكلة الرئيسية.

ونحن الآن نعيش فى عالم يركز بشدة على الشباب والجمال وغالبا ما تشعر المرأة التى تقدم بها العمر بالحسرة لأنها لم تعد بعد تتطابق مع هذه الصورة المثالية وتعبر بعض النساء عن ذلك بأنهن يشعرن بأنهن غائبات عن الرؤية ولم تعد أى منهن شخص له كيان.

حسنا لقد آن الأوان لكى نهز بعض وجوه هذا المسلك السلبى تجاه المرأة الأكبر سنا لقد قضيت العشرين أو الثلاثين عاما الأخيرة فى شغل شاغل بأى شخص غير ذاتك - شريك حياتك - أو أسرتك أو أطفالك حسنا جاء وقتك إذن فلتغنمى الفرصة.

استعدى..

اكتشفى بقدر إمكانك كل ما يدور حول سن اليأس.

تحدثى عن اهتماماتك، لا تلتزمى الصمت حيال معاناتك.

ابحثى عن طبيب ناجح عندما تحتاجين لذلك ولا تشعرى بمشاعر الذنب عندما ترغبين فى طلب المعونة منه.

كونى على يقين أنه بمقدار تمسكك بما تريدين يمكنك الوصول لتحقيقه.

انظرى إلى المتبقى من عمرك نظرة أمل.

تذكرى

إن سن اليأس حدث طبيعى وليس بمرض.

أنا المرأة

جسمى آلة فريدة.. أخشى أن يحدث له أى مكروه أو أى تغير فهو كنزى الثمن.. وأنا مخلوق متميز أمر بتغييرات دورية فى جسدى كل شهر ويمكننى أن أحمل طفل فى أحشائى.

الهرمونات

التغيرات الدورية تحدث بسبب عمل غدد أو أجهزة بعينها تقوم بانتاج الهرمونات الهامة والهرمونات تشبه الرسل التى تحكم الكثير من عملياتنا الحيوية وتمارس عملها على كل الخلايا الحية فى أجسادنا.

ومن الأهمية بمكان أن تفهم تأثير الهرمونات على حياتك وخاصة أثناء الدورة الشهرية. كما أنه من المهم أيضاً أن نفهم دور الهرمونات فى أحداث تغيرات فى الجسم وهذه التغيرات يمكن ملاحظتها بوضوح أثناء فترة البلوغ وأثناء الحمل وسن اليأس.

هرمونات الجنس

إلى الداخل جداً من دماغك يوجد جزء من مخك ما تحت السرير البصرى) وغدة صماء (الغدة النخامية).

تقوما بصنع الهرمونات وهما مسئولان عن التغيرات التى تحدث فى البنات والأولاد فى مرحلة البلوغ وتسمى هرمون الأنوثة بالاستروجين والبروجسترون أما هرمونات الذكورة وأحدها التستوسترون) فتسمى الأندروجينات والرجل والمرأة لدى كل منهما هرمونات الذكورة وهرمونات الأنوثة فالمبايض تنتج الأستروجين والبروجستيرون وكذا كمية ضئيلة من التستوستيرون ويتم إنتاجه عند الرجال بواسطة الخصيتين وغدة الأدرينالين التى تستقر فوق قمة الكليتين تنتج أيضاً جزء قليل من هرمونات الذكورة والأنوثة والأندروجينات (وهى هرمونات الذكورة)

تعد مسئولة عن الصوت الأجش وتطور نمو الد... ت والسلوك الأكثر عدوانية فى الرجال وإلى حد ما فإنه يتحكم كذلك فى الرغبة الجنسية. وقد يتأثر إنتاج هرمون الجنس بعدد من الأشياء مثل التوتر والمرض بل وحتى بالنقص الشديد أو الزيادة الشديدة فى دهون الجسم وبعد سن اليأس تستمر المبايض فى إنتاج كميات قليلة من الاستروجين وكذا التستوستيرون وفى هذا الوقت فإن غدد الأدرينالين تتولى مهمة إنتاج الهرمونات من المبايض وهى تتحول إلى استروجين فى دهون الجسم وهذا أحد أسباب ما يسمى انتشار أواسط العمر وهو طريقة طبيعية لتأكيد أنك تملكين استروجين بقدر كاف وفى الواقع فإن المرأة الأكثر بدانة تظهر عليها علامات تقدم العمر عند مرحلة سن اليأس أقل من قرينتها الشديدة النحافة فبدءاً من سن الأربعين تصبح مبايضك أقل استجابة للهرمونات النخامية التى تتحكم فيهما وهذا يجعلك أقل خصوبة ويخفض كمية هرمونات المبايض التى تقومين بانتاجها.

لعنة حواء

يطلق على الحيض اسم (الدورة) كذلك واسم «اللعنة» اختصاراً للعنة حواء بسبب ما فعلته بآدم المسكين فى جنة عدن واسم «الخرقة البالية» والعديد غيرها من الأسماء الغريبة وعادة تبدأ من ١٢: ٢٤ عاما ولكنها قد تحدث مبكرا فى سن التاسعة أو العاشرة وأحيانا تتأخر إلى السادسة عشر.

تغيرات كثيرة فى حياة حواء

تخضع حياة المرأة لتغيرات كثيرة متوالية فالتغير الأول هو الولادة والخروج من الرحم إلى الدنيا والتغير الثانى هو الفطام فى الطفولة الأولى.

هذا الفطام فى الطفولة الأولى: هذا الفطام الذى يحرم الفتاة متعه ثدى الأم لتحل الزجاجة تغذيتها والتغير الثالث هو وصولها إلى البلوغ وبدء الطمث بين سن الحادية عشرة والرابعة عشرة وآخرها وصول المرأة إلى مرحلة انقطاع الطمث وتوقف الدورة الشهرية بين سن الأربعين والخمسين وما هذه التغيرات إلا خطوات حتمية وحيوية تواكب اتجاه حركة الحياة إلى الأمام. فكم من آلام عانتها

الطفلة إثر ولادتها وخروجها إلى عالم النور وكم من جهد احتاجت إليه لتكييف مع الوضع الجديد وكم من آلام عانت حين حرمت متعة رضاعتها الطبيعية حتى تتكيف مع الوضع الجديد وكم من ارتباكات عانتها حين بدأت لديها متاعب وآلام الدورة الشهرية.

إنقطاع الطمث تغيير مميز



فما الحياة إلا تغيير مستمر لا يتوقف لكن المرأة حين تدخل مرحلة انقطاع الطمث فهى كثيرا ما تنسى تجاربها السابقة المؤلمة المزعجة والصارمة وقد يكون التغيير الأخير فى حياة المرأة وهو بلوغها سن انقطاع الطمث أكثر التغييرات إصابة بالاضطرابات النفسية ففى هذه السن تجد المرأة نفسها مدفوعة إلى ماضيها وتاريخها وآمالها وأحلامها السابقة وخيباتها وتقصيرها عند بلوغ ما رسمته أوهامها وإذا كان سن المراهقة هو سن الأمل والتطلعات والتفاؤل بالمستقبل فإن سن انقطاع الطمث قد يشعر المرأة بفقدان قدرتها على الانجاب ومن ثم فقدان قدرتها على أداء وظيفتها الأساسية ولم لم تكن ترغب فى الانجاب وقد يصل هذا الشعور إلى الإحساس بتدنى قيمتها الذاتية وبأن وجودها نفسه لا مسوغ له، لذلك اكتسب انقطاع الطمث معنى أكبر بكثير من معنى كل تغيير سابق عليه.

إلا أن المرأة العاقلة الرزينة الشجاعة يمكنها أن تنظر إلى الأمر بمنظار آخر فإذا كان انقطاع الطمث قد أنهى مرحلة الانجاب فهو قد ابتدأ مرحلة جديدة لقد غابت أزهار الأشجار ولكن ذهابها خلف الثمار المفيدة النافعة وما سنوات الطفولة والمراهقة والشباب إلا تمهيد يدخل المرأة مرحلة الأنوثة الناضجة.

آثار جسمية ونفسية

وإذا دأبت نساء كثيرات على المبالغة فى الآثار الجسمية السيئة لانقطاع الطمث فإن أفراد الأسرة غالبا ما يعتبرون ذلك من قبيل الحالة النفسية أو الوهمية فيهونون من آلامها وشكواها والواقع أن لانقطاع الطمث آثارا جسمية فعلية فضلا عن الآثار العقلية والانفعالية وغالبا ما يكون انقطاع الطمث بين الأربعين والخمسين وخاصة بين الرابعة والأربعين والسادسة والأربعين ونادراً ما يكون بين الخامسة والثلاثين والخامسة والخمسين.

أما الأعراض الجسمية لانقطاع الطمث فهى تمتد سنتين أو ثلاث سنوات أما أعراضه النفسية فإنها قد تبدأ قبل شهور أو سنوات من انقطاع الطمث وقد تستمر بعد انقطاعه شهور أو سنوات أيضاً.

بدء إنقطاع الطمث

وتبدأ سن انقطاع الطمث فى الواقع حين تلاحظ المرأة أنها تخطت دورة شهرية منتظمة فإذا حصل ذلك كان عليها أن تتحقق سبب هذا الانقطاع أهو حمل أم هو بدء انقطاع الطمث؟ فإذا كان السبب هو سن انقطاع الطمث فسوف تلاحظ تكرار هذا التخطى فى فترات غير منتظمة تمتد سنة أو أكثر حتى يتوقف الطمث نهائيا إما بالتدريج أو بشكل فجائى.

أعراض انقطاع الطمث

أما أعراض مرحلة انقطاع الطمث فيمكن تصنيفها فى ثلاثة أنواع:

١ - توقف الطمث بدون أعراض جسمية وهو أمر نادر الحدوث.

٢ - يترافق انقطاع الطمث غالبا مع نوبات السخونة المفاجئة والدوار وقد يترافق مع الارتعاش وخفقان القلب وسرعة الانفعال والأرق وزيادة الشهية للطعام أو نقصها ومن ثم زيادة الوزن أو نقصه وقد يسحب هذه التغيرات الجسدية تغيرات فى مزاج المرأة وشخصيتها فتفقد تركيز انتباهها أو تفقد أناقتها وقد يتغلب عليها الاكتئاب وحدة الانفعال وهذه الأعراض تتراوح بين الضعف والقوة وقد تشتد لتجعل صاحبتها غير سوية.

٣ ـ الاضطراب الانفعالى العميق والانهيار قد تشتد أعراض انقطاع الطمث فتحتاج إلى تدخل الطبيب النفسى أو الأقامة فى مستشفى الأمراض العقلية والمرأة التى قضت حياتها السابقة مفتقرة إلى الاستقرار الانفعالى هى التى تصاب بهذه الأعراض فيكون انقطاع الطمث هو المثير الذى أيقظ الاضطراب العقلى الموجود أصلاً قبل انقطاع الطمث وجعله أكثر قوة وحدة.

أعراض فعلية لا وهمية

ويجب أن يعلم الجميع أن ما تعانيه المرأة التى بلغت مرحلة انقطاع الطمث كنوبات السخونة والدوار والأرق والخفقان هو أعراض جسمية حقيقية وليست نفسية أو وهمية وهى مصدر كثير من المضايقات لكن النساء يختلفن فى طريقة استجابتهن لهذه الأعراض الجسمية وفقا لطبيعتهن النفسية ووفقا لدرجة استغراقهن فى العمل أو فى البطالة فإذا شغلت المرأة بالنشاطات الجسدية والعقلية والاجتماعية نسيت أكثر متاعبها.

هرمون يعيد اتزان الغدد

ولكن كيف تتمكن المرأة من الاستغراق فى العمل والنشاط فى حين تعانى الشقاء والتعب والإرهاق؟

يتضح جواب هذا السؤال إذا علمنا أن أغلب أعراض مرحلة انقطاع الطمث ناتج من تغيير فى إتزان جهاز الغدد بسبب إصابة وظيفة المبيضين بالضعف التدريجى وإذا عرف السبب كان العلاج ممكنا ويقوم العلاج على تعويض قصور الغدد بإعطاء المرأة الهرمون اللازم الذى يعيد اتزان هرمونات الجسم وقد تأخذ المرأة الهرمون اللازم وتستمر مع ذلك فى معاناة سرعة الانفعال والأرق والصداع وفقدان الشهية للطعام وهى أعراض كثيرا ما تكون ناتجة من المخاوف.

مخاوف المرأة تسبب لها الاضطرابات أما المخاوف التى تعانيها المرأة فى مرحلة انقطاع الطمث فأهمها.

١ ـ معاناة السرطان، عامة وسرطان الغدد وسرطان الرحم خاصة أو سرطان أى من الأعضاء الأنثوية.

فقدان الجمال والجاذبية الجنسية والرغبة فى ممارسة الجنس.

فقدان العمل ومصدر العيش نتيجة المرض الطويل أو اختلال المظهر أو الاضطراب النفسى أو الضعف العام.

فقدان حيوية الشباب وطاقته والاتجاه نحو الشيخوخة.

الخوف من المستقبل عامة وهذه المخاوف هى المسببه عامة للاختلالات والاضطرابات والشقاء.

الإرادة أولاً ثم المعالجات والأدوية

إلا أن المرأة إذا اعتمدت على الإدراك السليم والحكم السديد والعزيمة الماضية استطاعت أن تتغلب على هذه المخاوف جميعا.

فالطب الحديث يقدم الوسائل الكفيلة بتشخيص واكتشاف السرطان مبكرا فإذا اقتربت المرأة من مرحلة انقطاع الطمث وجب عليها أن تخضع لفحص طبى شامل مرة فى كل عام وإذا بلغت هذه المرحلة وجب عليها أن تخضع للفحص الطبى الشامل مرة كل ستة أشهر فإذا وجد السرطان لديها اكتشف فى مرحلة مبكرة فيسهل علاجه.

أما فقدان المرأة جمالها وجاذبيتها ورغباتها الجنسية فيمكن علاجه بتزويد الجسم بالهرمونات التى تعيد الاتزان الهرمونى إلى الجسم.

وقد تصاب الأعضاء التناسلية فى مرحلة انقطاع الطمث بالجفاف والحكة والحرقة مما يجعل الاتصال الجنسى مؤلما أما الحكة والحرقة فينتجان بصورة عامة من بكتريا تسمى «تريكوموناس فاجيناليس» ويمكن الشفاء منهما باللجوء إلى الطبيب الذى يعالجهما علاجاً موضوعيا مستخدما بعض الأدهنة والمراهم.

أما جفاف الأعضاء التناسلية فينتج من قلة افراز المبيض لأحد الهرمونات المزيتة لذلك يقوم علاجه على استعمال المراهم أو الكريمات الهرمونية أو الهرمونات التى تؤخذ عن طريق الفم أو الحقن.

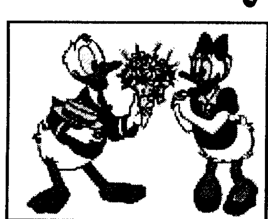
إن الطب الحديث خير معين للمرأة على محافظتها على جمالها وجاذبيتها وإثارة اهتمام الآخرين وخاصة زوجها بها.

إن خضوع المرأة للفحوصات الطبية المنتظمة والعلاجات المناسبة يساعدها على حفظ سلامتها الصحية والشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس والاستمرار فى العمل ومن ثم التخلص من أحد أهم أسباب الخوف والقلق اللذين يمكن أن يشوبا هذه المرحلة.

إذا كتب علينا أن نسير نحو الشيخوخة الجسمية فلم يكتب علينا أن نسير نحو شيخوخة الروح ومن جهة ثانية فإن عهد الشباب ليس خيرا محضاً فلكل مرحلة من مراحل العمر مزاياها وعيوبها فالنضج يخلص المرأة من عبث المراهقة والشباب ويدخلها عالم الاستقرار والاستمتاع تتيحه لها الحياة من ألوان المتع وأن تخبر الحب الناضج وهو أعمق وأمتع ألوان الحب وقد تكون هذه المرحلة أغنى فترات حياتها.

إذا أنجزت المرأة من الأعمال ما يوفر لها الثقة بنفسها تخلصت من خوف المستقبل. فاجتياز الأزمة إذاً فى يد المرأة نفسها أما المعالجات والأدوية فهى لا تصبح فعالة إلا بفضل إرادة المرأة ونشاطها وما أكثر النساء اللواتى استسلمن لمخاوفهن فجنين على أنفسهن فاستعصى علاجهن على أطباء الجسد وأطباء النفس.

نشوى تعلو فوق أحزانها



أما نشوى فقد كان حبها للحياة أقوى من أن يجعلها تستسلم للاكتئاب واليأس لقد قتلت الحرب عام ١٩٦٧ إبنها وزوجها فى الوقت الذى كانت فيه مقبلة على سن انقطاع الطمث ولم يكن لديها من المال إلا مبلغ ضئيل تركه زوجها فى وثيقة تأمين أما ابنها فقد كان متزوجا فأخذت زوجته كل ما يملك لقد طرقت نشوى باب الطبيب النفسى وهى فى التاسعة والأربعين وهى شبه مسخونة قد استبد بها الأسى واليأس حتى إنها كانت تستعد للانتحار لكن جوهرها كان أصيلا فأدركت بحسها الثاقب أنها فى حاجة إلى مساعدة الطبيب النفسى لقد كانت فى حاجة إلى جهود الطب الجسدى والطب النفسى فأفادت من رعاية الطبيب النفسى الذى خصص لها مرافقة لكيلا تلحق الأذى بنفسها وأعطيت بعض الهرمونات والمهدئات ولم يمر شهران حتى سجلت تحسنا جسميا وتحسنا نفسيا.

أما مشكلتها الاقتصادية فقد تفاقمت أثناء مرضها إذا أنفقت كل ما تملك فكانت فى حاجة إلى العمل لا لتوفير ما تنفقه على حاجتها اليومية فقط بل لتعود إلى نشاط يضعها من جديد فى حركة الحياه السوية وما لبث أن عملت موظفة استقبال لدى مجموعة من الأطباء فكان ذلك مساعدة كبيرة لها على شفائها على النحو التالى.

أثناء قيامها بالعمل تقابلت مع كثير من الناس الذين يعانون ويتألمون آلاماً أكبر من آلامها فصغرت مشكلتها فى نظر نفسها.

لقد استغرقت فى عملها ومساعدة الآخرين حتى نسيت الكثير من آلامها.

واستطاعت أن تنجز كل ما يسند إليها من أعمال بنجاح مما دعا أطباء آخرين إلى الاعتماد عليها فى بحوثهم فاستغرقت فى عملها استغراقا تاما حتى تفرغت للبحوث فوفرت لنفسها مصدراً ماليا دائما وشغلت كل وقتها بالعمل فقويت ثقتها بنفسها.

وقد كانت فى بداية الأمر ترفض مجرد التفكير فى زواج جديد لكنها كانت تقضى أوقاتا طويلة فى مكتبة أكاديمية الطب وتلتقى عددا كبيرا من الأطباء وما لبث أن التقت بالدكتور «إبراهيم» الذى كان يبلغ السادسة والخمسين وفقد زوجته فتزوجت منه وعاشت معه سعيدة.

لقد كانت «نشوى» قوية الإرادة شديدة العزم والاتزان فاستطاعت أن تتجاوز محنتها إلى عالم جديد.

لذلك فكل ما سبق أوهام من صنع حواء ليست صحيحة على الاطلاق فالمرأة فى سن انقطاع الطمث لا تفقد رغبتها ودوافعها الجنسية إلا إذا كان ذلك بارادتها كأن تكون كارهة لهذا الزوج.

وأن عدم الإمكان من إنجاب طفل فى هذه السن لا يفقدها رغبتها الجنسية.

لاستعادة جمالك



ثمة اكتشاف حققه باحثون نمساويون من فيينا هو عبارة عن مزج الاستروجين (الهرمون الجنسى المؤنث) ببعض أنواع الكريمات المعروفة وقد ثبتت قدرة الاستروجين على تطرية البشرة التى تدلك به والذى أوحى للباحثين النمساويين بهذا الاكتشاف هو أنهم لاحظوا أن المبيضين عند المرأة يكفان فى سن انقطاع الطمث عن افراز الكميات الطبيعية من الهرمون الجنسى المؤنث وأن هذا النقص هو السبب الحقيقى لفقدان البشرة رونق الشباب ولم يبق بعد ذلك أمام الباحثين النمساويين إلا عزل تلك الهرمونات رتصنيعها فى المختبر ثم خلطها بأنواع من الكريمات المختارة وإنه بفضل هذا الاكتشاف صار ممكنا إعادة الشباب بصورة واضحة جدا إلى كل بشرة سائرة على دروب الشيخوخة وأن هذا الهرمون الجنسى المؤنث ليس ضرورياً لحسن عمل الأعضاء التناسلية وللحفاظ على المميزات الجنسية الثانوية عند المرأة فحسب بل أيضا لحسن سير عملية الاستقلاب وهو تحويل الغذاء إلى مادة حية فى معظم الأنسجة وبخاصة الجلد الذى يحتاج إلى المنشط الاستروجينى أكثر من سواه والاستروجين أصلح من سائر الهرمونات للاستعمال التجميلى بفضل سرعة امتصاص الجلد له عندما يكون ممزوجا «بكريم» مناسب ومحضر تحضيراً جيداً ومثل هذه «الكريمات» أنفع ما تكون للسيدات اللواتى أو بلغن أو تجاوزن سن اليأس ولكن فائدتها لا تقتصر على ذلك فالجلد قد يكون بحاجة إلى مزيد من الاستروجين فى كل عمر. وينصح خبراء التجميل باستعمال «كريمات» الاستروجين باستمرار لتأخير وربما لمنع التغيرات التى تطرأ على بشرة المرأة بدءا من سن معينة.

ولهذا فإن الأطباء ينصحون كل امرأة تجاوزت الأربعين أن تبدأ باستعمال «كريم» هرمونى وهذا العلاج مضافاً إلى غذاء غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتين هو فى الوقت الراهن أفضل الوسائل لتطرية بشرة متعبة ولوقايتها من شيخوخة مبكرة

وسائل أخرى تجعلك جميلة

الجراحة التجميلية



إذا كنت حتى الآن راضية عن وجهك مرتاحة إليه وإن لم يكن بيضويا مثاليا فلا تفكرى بإجراء أى جراحة تجميلية له ولكن إذا كان أنفك ناشزا وإذا كانت هناك جيوب تحت عينيك وإذا كنت تشكين من تهدل فى القسم الأسفل من خديك وإذا كان عنقك قبيحا إلى ما هنالك من عيوب جمالية واضحة ومنفرة فليس عليك إلا تصحيحها بواسطة جراحة التجميل التى بلغت فى هذا العصر مستوى من التقدم مدهشا إن إضفاء الجمال على تقاطيع وجهك أمر يريحك نفسيا ويجعل نظرتك إلى الحياة أكثر بهجة وتفاؤلاً وبالتالى يعطيك الثقة والقوة مجابهة مصاعب الحياة ومشكلاتها وبكلمة يجعلك تتعلقين بها فتطول.

أما إذا كان شكلك العام يلعب دوراً فى حياتك اليومية أو العلمية كأن تكونى مذيعة أو عارضة أزياء فلا تترددى أبداً فى المبادرة بتصحيح أخطاء الطبيعة التى لا يدلك فيها وتذكرى دائماً أن الجراحة التجميلية قد قطعت شوطا طويلا فى مضمار التقدم منذ الحرب العالمية الثانية بحيث توصل الجراحون المختصون إلى درجة من الاتقان مدهشة فعلا إتقان قادر على إعادة رسم تقاطيع الوجه وإخفاء عيوب الجسد بصورة لا يمكن للعين المجردة الشك مطلقا فى أن ما تراه من صنع مشرط الجراح.

ومع تقدم العمر يغدو الشعر الزائد الذى يظهر على الوجه مشكلة حقيقية بالنسبة لكثير من النساء وغالبا ما تظهر كتل لحم مغطاة بهذا الشعر.

وفى مثل هذه الحالات لابد من إجراء فحص كامل للجسم ولاسيما الغدد الوظيفية وعملية الاستقلاب الأساسية وعلى ضوء هذا الفحص ينبغى معالجة القصور لدى الغدد الصماء ثم تتم إزالة الشعر الزائد لأنه قبيح المنظر فى عينك

وعيون الذين ينظرون إليك ومن الحالات البسيطة يمكن استخدام المستحضرات الخاصة التى تزيل الشعر الزائد فلا يعود مرة أخرى (كالشمع المزيل للشعر وليس صحيح ما يقال من أن الشعرة التى تقلعينها تنبت مكانها شعرتان أما الوسيلة الجذرية للخلاص من الشعر فهى الكى الكهربائى وهذه الوسيلة دأب أطباء الجلد على استخدامها منذ عام ١٨٧٥ ولم يعدلوا عنها حتى اليوم.

ما الذى يحدث فى أثناء الطمث؟

اليوم الأول وما بعده

اليوم الأول لنزول الدم هو أول يوم ويكون مستوى الاستروجين والبروجستيرون منخفضا وهذا يشجع ما تحت السرير البصرى والغدة النخامية على بداية إنتاج هرمون آخر هو الهرمون المحفز للجريب فى المبايض على النمو وعندما تنمو بيضة الجريب تنتج استروجين ينقله بعدئذ مجرى الدم إلى الرحم مما ينتج عنه زيادة سمك البطانة وتكون جاهزة لاستقبال البيضة المخصبة، وعندما يتوفر قدر كاف من الاستروجين تطلق الغدة النخامية الهرمون الليتوينى والذى يوقف معظم جريبات البيض الأخرى من الاستمرار فى النمو لكنه يتيح لواحدة منها النمو إلى مرحلة النضج.

اليوم الثانى عشر وما بعده

عندما تتطور بيضة الجريب فى النمو تنطلق من المبيض ويطلق على ذلك إسم التبويض فالبيضة التى احتجزت فى قناة فالوب تحركت بعدئذ إلى أسفل تجاه الرحم وعندما تنطلق البيضة من المبيض تترك وراءها شقا يسمى الجسم الأصفر الذى ينتج البروجسترون فى الأيام الأربعة عشر التالية مما يساعد على تجهيز بطانة الرحم للحمل.

اليوم الخامس عشر وما بعده

يرتفع مستوى البروجسترون فى مجرى الدم عندما تكون بطانة الرحم قد أعدت نفسها للحمل فإذا لم يكن الحمل قد تم فإن الجسم الأصفر يبدأ فى الانكماش ويهبط معدل البروجسترون وتبدأ البطانة فى التفسخ وبحلول اليوم

السابع والعشرين يكون معدل الاستروجين والبروجستيرون فى مجرى الدم قد هبط إلى أقصى درجة.

اليوم الثامن والعشرين

يبدأ الحيض وهكذا تبدأ دورة جديدة.

ما هى الأعراض المتلازمة للحيض؟

إن الأعراض المتلازمة للحيض وأحياناً تحمل إسم التوتر المصاحب للحيض وهى التسمية التى تطلق على مجموعة من الأعراض التى تشكو منها بعض النساء فى أثناء دورته الشهرية وتعتبر الأعراض المتلازمة للدورة الشهرية مشكلة منتشرة لكل النساء من مختلف الأعمار ولم يتم التوصل إلى الكثير بشأن الأعراض المتلازمة للحيض ولا يعرف كثير من الأطباء الكثير عنها ولا ينظرون إليها بجدية تامة ولا أحد يعرف فى واقع الأمر لم تعانى بعض النساء من الأعراض الملازمة للحيض بينما لا يعانى البعض الآخر منها.

وتتضمن الأعراض الشائعة ما يصاحب الدورة من أعراض ما يلى:

إنتفاخ البطن والقدم والثديين.

الصداع.

ازدياد الوزن.

آلام العضلات أو المفاصل.

أوجاع البطن - المغص الموجع أو الشعور بالثقل.

دوار وتعب.

قلة النوم.

متاعب فى المعدة.

تأرجح الحالة المزاجية.

القلق أو الإحباط.

النفور من رائحة الطعام.

كيف تواجهين آلام الحيض؟

تشعر بعض النساء بتدهور الأعراض وشدتها حول الوقت الذى تتم فيه الدورة فإذا ما واجهتك مشكلات هناك الكثير من المحاولات التى يمكن أن تجربنها.

قللى كمية الملح فى طعامك وكذا السكر والدهون والكافيين.

أكثرى من كمية الحبوب الخضراء والورقيات الخضراء والخضروات والماء.

تناولى فيتامين ب 6 (بيرودوكسين، حتى ١٠٠ ملليجرام).

تناولى فيتامين ب 1 ٥٠ ملليجرام يوميا بالنسبة للثدى المقرح.

استشيرى أخصائى العلاج بالأعشاب عن المعادن والأعشاب ذات الفائدة.

استشيرى طبيبك عن العقاقير التى تناسب الأعراض التى تشعرين بها.

قومى بتمرينات بدنية عديدة.



تغييرات فى جسمك
بعد إنقطاع الطمث

من الخارج:

الفرج هذا هو الاسم الذى يطلق على أعضائك الجنسية الخارجية (التى يمكنك رؤيتها) بما فيها الشفرتين والبظر ورفادة الشحم على قمة عظم العانة وشعر العانة.

وعندما يتقدم بك العمر قد تلاحظين قلة شعر العانة ووجود نسيج شحمى أقل وتشعرين بأن الفرج أكثر جفافا وقد تشعرين بحكة وتقرح.

من الداخل:

الرحم: سوف يتقلص حجمه وقد يحدث فى هذا الوقت أيضاً تدلى للرحم وذلك عندما يسقط الرحم إلى أسفل فى المهبل وذلك لأن العضلات التى تسنده عادة قد ضعفت وإيقاع العضلة فى منطقة الحوض يتأثر بالولادة وانقطاع الطمث ولابد أن تقومى بتمرينات الحوض كى تتجنبى حدوث ذلك والنوعان الآخران من التدلى هما عندما تتدلى المثانة فى المهبل وعند يتدلى المستقيم فى المهبل.

المبايض: تبدأ هذه فى التقلص فى الحجم بعد أن تصل المرأة إلى سن الثلاثين وتصبح كذلك أقل استجابة لهرمونات الغدة النخامية.

المهبل: تصبح البطانة الموجودة داخل المهبل أقل سمكا ويتقلص حجم المهبل ولا يتمدد بسهولة كما كان يحدث من قبل لأن تدفق الدم فى بطانة جدار الرحم يصبح أقل حمضية وتزداد احتمالات معاناتك من عدوى المهبل مثل داء المبايض (السلاف).

المثانة:

يحدث تغير كذلك فى عنق المثانة فالأنسجة تصبح أرفع والعدوى تصبح أكثر شيوعاً وقد تبدأ معاناتك من مثانة غير مستقرة مما يدفعك للتبول مرات

أكثر وقد يزدادا لديك كذلك (سلس البول) عندما تسعلين تضحكين وقد يكون مرجع ذلك إلى ضعف أرضية عضلات الحوض وكذا ضعف إيقاع عمل عضلات المثانة نفسها.

الثديان:

عندما يتقدم بك العمر يحدث بعض الفاقد فى مرونة وجدار الغدة فى الثديين وبعد سن اليأس يصغر حجم الثديان عند بعض النساء ويكبر عند البعض الآخر مع زيادة النسيج الدهنى وسوف يصبح الثدى أقل تماسكا بسبب نقص كمية آلاف الكولاجين التى تدعم النسيج.

الجلد:

يتعرض جلدك لكل العناصر الضارة الموجودة فى البيئة ويحرص معظم الناس على تجنب الأثر المدمر للشمس ولكن عوامل أخرى مثل تلوث الهواء والنظام الغذائى والكحوليات والتدخين قد تؤثر أيضاً فى جلدك وبعد سن الثلاثين يتناقص عدد ألياف الكولاجين وكذا كمية الماء فى خلايا الجلد ويؤدى ذلك إلى جلد أكثر جفافا وأقل سمكاً وظهور تجعدات وتهدلات تحت الذقن والجزء الأعلى من الذراع والأرجل.

والحقيقة فإن المستحضرات المرطبة غالية الثمن لن توقف هذه العملية رغم كل ادعاءات وسائل الاعلام والمستحضرات المرطبة الأبسط والأرخص والمحتوية على السوربولين سوف تفيد جلدك الجاف وتعاطى الاستروجين سوف يساعد على تقليل فقد الكولاجين ويزيد ما تحتويه الخلايا من ماء وعلى أية حال فإن هذه العلاجات لن يبطل عملية التقدم فى السن.

الجلد الذى به حكة «هل أصبت بالجنون؟ هذا ما يتبادر لذهن بعض النساء «أشعر كما لو أن النمل يزحف تحت جلدى» وهذه قد تكون أكثر التجارب مرارة فلا أحد يعرف حقيقة ما هى أسباب ما يطلق عليه اسم «التتميل» لكن يبدو أن له علاقة بتغيرات الهرمون والمعدلات الكيميائية فى مجرى الدم عند حلول سن اليأس.

الشعر:

تلاحظ بعض النساء تغير فى شعرهن عند سن اليأس إن النسيج المحيط بجريب الشعر يتكون فى أغلبه من الكولاجين وعندما تقل كمية الكولاجين فقد تؤدى إلى فقد بعض الشعر وقد تلاحظين كذلك زوال بعض من شعر العانة والإبط وزيادة شعر الوجه والذراع والرجل وهذه التغيرات نتيجة لمعدلات الاستروجين الأقل وزيادة معدلات الاندروجين (هرمون الذكورة) وقد يزحف اللون الرمادى على الشعر ويصبح خشنا وجافا.

زيادة الوزن أو «مرحلة منتصف العمر»

قد يزداد وزن جسمك فى الوقت المتزامن مع سن اليأس ويحدث تغير فى شكل جسمك مثل تخانة الخصر ودهون فى أعلى الذراع أو الظهر فكلما تقدم بك العمر يبطؤ معدل الأيض ولا تحترق كمية السعرات مثلما كان يحدث من قبل فإذا ما دامت على تناول نفس كميات الطعام ولم تكثفى التمرينات البدنية فوزنك سوف يزيد فبعد سن اليأس تزيد معدلات الأندروجين (هرمون الذكورة) عند المرأة والذى يزيد من تكدس الدهون وبخاصة حول منطقة البطن ويمكن للجسم بسهولة أن يحول هذه الشحوم إلى استروجين عند الضرورة وقد تكون الدهون الزائدة (طريقة طبيعية) لتخزين احتياطى الاستروجين وزيادة الوزن قد تكون كذلك نتيجة لزيادة الأنسجة الدهنية التى تستبقى وتحتفظ بالوسائل.

الآلام والأوجاع

يحدث عند بعض النساء عندما تنقص معدلات الهرمون لديهم أن تفقد الأربطة التى تمسك العظام ببعضها البعض مرونتها وتصبح العضلات أقل تماسكا وقد يسبب ذلك آلام وأوجاع فى العضلات والمفاصل خاصة فى الركبتين ومشط القدم والكتفين والظهر والتهاب المفاصل قد يصبح إحدى مشكلات المرأة مع إنتفاخ المفاصل وبخاصة فى الأصابع واليد.

خفقان القلب: هو إحساس بتزايد ضربات القلب قد يستمر عدة ثوان أو دقائق وقد يكون سن اليأس هو السبب ولكن هناك أسباب أخرى كذلك مثل

الكافيين والنيكوتين والقلق والخوف فإذا ما تكرر ذلك فاذهبى إلى طبيبك لأن ذلك قد يكون مؤشرا لمرض فى القلب.

اضطراب النوم

الأرق أو النوم غير الكافى قد يكون نتيجة الدفقات الحارة والعرق فى المساء ويعتقد الأطباء أن انخفاض معدلات الاستروجين يؤثر على مراكز النوم فى المخ والنوم غير الكافى قد يكون كذلك نتيجة لأسباب أخرى مثل القلق أو الإحباط أو تناول القهوة أو الشاى فى وقت متأخر فى المساء أو عدم القيام بتمرينات بدنية أو النوم بمعدة ممتلئة وبالطبع.

هذه الدفقات الحارة «الشهيرة»

وهى أكثر أعراض سن اليأس شيوعاً وترتبط غالباً بأعراض أخرى مثل:

العرق - خاصة فى الفراش مساء.

خفقان القلب.

النوم المضطرب.

الدوار.

تنميل فى الأرجل.

والدفقات الحارة تعد أعراضا منتشرة ومزعجة لسن اليأس بحيث تستحق أن نوليها أهمية خاصة فالدفقات الحارة إحساس فجائى بحرارة مكثفة قد تكون مصحوبة بغزارة العرق واحمرار بالجلد وقد تحدث فى الجسم كله إلا أن الوجه والعنق والجزء الأعلى من الجسم هى الأماكن التى تحدث فيها تلك الدفقات الحارة عادة قد تستمر من عدة ثوان إلى بضع دقائق وأحيانا لوقت أطول.

وعدد تلك الدفقات الحارة التى تمر بها المرأة فى اليوم قد تتفاوت من عدد قليل فى الشهر إلى أربعين أو خمسين مرة فى اليوم الواحد وهى أكثر حدوثا فى المساء خاصة فى الفراش والعرق بدوره قد يمثل مشكلة بحيث تحتاجين إلى تغيير لباس النوم وملاءات السرير.

السؤال . إلى متى سأظل أعانى منها؟

الإجابة: تتفاوت من فرد إلى آخر فقد تبدأ قبل آخر دورة بعدة سنوات وتستمر لبضعة سنوات بعد ذلك وتعرضت أعداد قليلة من النساء إلى هذه الدفقات الحارة لعدة سنوات بعد سن اليأس والبعض استمرت معهن إلى أن وصلن إلى سن الستين أو السبعين.

ما سببها؟

لا أحد يعرف على وجه الدقة ويعتقد أنها مرتبطة بتغيير معدلات الهرمون والكيماويات فى مجرى الدم وقد تحفز التغيرات البيئية من حولك حدوث هذه الدفقات ربما فى ذلك التغيرات العاطفية (مثل القلق أو الإثارة) والتغيرات الفسيولوجية (مثل درجة الحرارة والأطعمة المتبلة والكافيين والحكوليات.



توقف الدورة والشعور بالاكتئاب

هناك أوقات فى حياة الأشخاص ذات معنى خاص والوزن الذى يعطيه الفرد لهذه المراحل هى ما يجعلها ذات أهمية فإحدى العلامات المؤثرة قد يكون لها نتائج على شخص ولكن ليس لها نفس التأثير على شخص آخر وينطبق هذا القول تماما على سن اليأس ومرحلة أواسط العمر والسؤال.

ما الذى يعنيه سن اليأس؟

تتوقف الإجابة على مكان وجودك وما يحدث فى حياتك فى هذه الآونة وما هى خبراتك السابقة وما الصورة التى تفضلينها بالنسبة للمستقبل فربما تنظرين إلى أواسط العمر على أنه دليل تقدمك فى السن أو قد ترينه مرحلة جديدة مثيرة فى حياتك أى الوقت الذى ستصبحين فيه حرة لتنمية اهتماماتك الخاصة وقد لا تعنى بالنسبة لك أى شئ على الإطلاق.

وقد يتأثر رد فعلك لمرحلة سن اليأس بما يتوقعه الآخرين منك خاصة المحيطة بك فالقالب المحدد لصورة المرأة فى سن اليأس يكون عادة سالبا.

ومن المهم أن تعرفى نظرة ثقافات أخرى لسن اليأس حيث تعتبر مرحلة إيجابية للغاية أكثر مما يحدث عندنا حيث تتركز ثقافتنا حول الشباب ففى تلك الثقافات تنظر المرأة إلى سن اليأس بتطلع على أنه الوقت الذى ستنعم فيه بمزايا وحريات جديدة.

هل هناك تغيرات أخرى؟

سن اليأس مجرد حدث واحد فى منتصف العمر إن هناك الكثير من التغيرات والمواقف الجديدة التى ستواجهينها فى هذا الوقت والتغير قد يكون جاداً للغاية إن دورة حياتنا بأكملها عرضة للتغيرات والاختيارات فالتحديات الجديدة والمواقف الجديدة تواجهنا باستمرار وتحتاج منا إلى مختلف أنواع القرار ففى الطفولة والمراهقة ننمو ونتطور بمنتهى السرعة والكثير من معرفتنا لذواتنا يتأثر عن حولنا وبخاصة والدنيا وأصدقائنا.

فى الشباب تواجهنا عند قرارات - اختيار العمل - العثور على شريك حياة، انجاب أطفال أم لا أين نعيش وفى أواسط العمر قد يكون علينا رعاية والدينا المسنين وقد يكون علينا أن نتواءم مع متطلبات أولادنا المراهقين ومع حدوث مرض فى الأسرة أو فقد أشخاص نحبهم وأسلوب التكيف مع هذه التغيرات سوف يتفاوت مع شخص إلى الآخر فالبعض يتكيف بسهولة مع المواقف الجديدة بينما يجد الآخرون صعوبة أكثر من ذلك.

ماذا يحدث داخل منزلى؟

يحدث سن اليأس فى وقت قد تكون فيه أحداث مؤثرة للغاية فى حياتك والتواؤم مع هذه الأحداث ومع أعراض سن اليأس فى نفس الآونة يصيب بعض النساء بالارتباك فيبدو أن سن اليأس بتأثيره على التوازن الهرمونى وأيضاً الجسم قد يجعلك شديدة التأثر بالمواقف الصعبة ويقلل من قدرتك على التواؤم معها والتوتر قد يؤثر على معدل أى هرمون فى جسمك والتوتر الحاد والذى يحدث كرد فعل فجائى لمواقف عصيبة يرفع معدلات بعض الهرمونات والتوتر المزمن الذى يستمر مدة طويلة من الوقت قد يخفض معدلات الهرمون وبخاصة هرمون الجنس والأمثلة الشائعة المرتبطة بهذا التوتر تتمثل فى دورة شهرية غير منتظمة ونزيف حاد فى المرأة يصحبه شد عاطفى وفى الرجال يؤدى إلى العنه (عدم القدرة على الجماع) ويبدو أن هناك ثلاث صور شائعة.

بعض النساء أكثر حساسية لتغيرات الهرمون فى سن اليأس وسوف تعانى المرأة من كثير من الأعراض رغم أن كل شئ فى حياتها يسير على ما يرام فى هذا الوقت.

تستطيع بعض النساء التواؤم مع تغيرات الهرمون والأحداث العصبية فى الحياة بشكل أفضل من غيرهن.

تمر بعض النساء بأحداث عصبية للغاية فى سن اليأس مما يضاعف من الأعراض التى يحسون بها.

تحمل العبء: تتوقع أسرتك منك أن تكونى مصدرا دائما للدعم العاطفى

وعـادة لا يهـتـمـون بما تعـانيـه أنت من مـشكلات وعـادة لا يكونوا على اسـتـعـداد للإنصات إليك وعادة لا يوجد من يعطيك نفس الدعم عندما تحتاجين إليه واليوم أصبح من الأمور المألوفة ألا تكون المرأة مسئولة عن المساندة المالية والأمر يتطلب بذل مـجـهـود ضـخم لموازنة كل هذه الأعـبـاء مع الحـرص على ترك بعض الوقت لنفسك.



الوصايا الخمس لتجنب متاعب الروماتيزم

إذا كنت قد وصلت إلى سن الأربعين فاحذرى الوقوف فى المطبخ، الجلوس على المقاعد الوثيرة الإفراط فى تناول المخللات - الانتظار الطويل على محطات الأتوبيس والطب يؤكد أن هذه الأشياء تساعد المرأة سريعا للإصابة بالروماتيزم وأن المرأة عموما تصاب بالروماتيزم ثلاثة أضعاف الرجل والسبب العادات غير الصحية فى الحياة اليومية والوقاية من الروماتيزم سهلة والعلاج يبدأ من حيث تبدأ الوقاية على الآلام المبرحة وعلاجها ليس مستحيلا ولكن يحتاج إلى صبر وإصرار.

وإذا كانت نسبة إصابة المرأة بالروماتيزم ٣ :١ بالمقارنة بالرجل والسبب الوقوف فى المطبخ وأعمال البيت والوقاية من الروماتيزم سهلة - الطب يقدم خمس نصائح تجنب المرأة متاعب هذا المرض هذه النصائح هى:

١ - الإقلال من الملح والمخللات والتوابل - لأن الأملاح تترسب فى المفاصل وتسبب التهاب نهايات الأعصاب فتحدث آلام الروماتيزم الشديدة.

٢ - عندما تنتهين من شغل المطبخ والوقوف طويلا أمام الحوض لغسل الأطباق لا تجلسى على مقعد وثير. الأفضل أن تجلسى على الأرض وأن تكون الساقان فى مستوى أفقى حتى تستريح عضلات الساقين والركبتين والفخذين.

٣ - أثناء النوم ضعى ساقيك على «المخدة» بحيث تكون مرتفعة بعض الشىء عن مستوى الجسم فقد لوحظ أن بعض الاصابات بالروماتيزم تكون مصحوبة بدوالى الساقين فالأملاح تسبب إلتهاب الشعيرات الدموية الدقيقة فيهما ورفع الكعبين يساعد على تقليل نسبة تدفق الدم فى الشعيرات المحتقنة.

٤ - المشى أفضل وقاية من الروماتيزم ويجب على كل سيدة أن تمشى يوميا لمدة نصف ساعة على الأقل مشيا متصلا.

٥ - قللى من الوقوف بقدر الإمكان.

هذه النصائح تجنبك الإصابة بالروماتيزم بنسبة ٨٠ ٪ على الأقل.

الصداع المزمن للمرأة بعد الأربعين

قد لا تتحمل المرأة الصداع مثل الرجل وقد يتصرف الرجل أمام الصداع بأسلوب تعجز عنه المرأة وقد يعتقد الرجل أن هناك أساليب قد تبعده عن الصداع. وقد تكون المرأة أكثر حساسية من الرجل وغالباً فإن ضغوط المرأة تختلف عن ضغوط الرجل ولكن المهم فى متاعب الصداع أنه لعبة المرأة ويعتبر الصداع من أمراض الحساسية ويبدأ مع حياة الرجل والمرأة ويقول إنها خلقت الصداع وتعاملت معه ثم وقعت صريعة له وإذا كان للصداع خمسة أنواع فإن المرأة تتفوق على الرجل فى الإصابة بأكثر من أربعة أنواع منه ولعل صداع الميجرين هو أكثر أنواع الصداع إنتشارا يليه الصداع العصبى والنفسى والمرأة تملك العديد من الأسباب لجعل الصداع رفيقا لها وما من امرأة إلا وحملت فى حقيبة يدها المسكنات والعطر والمناديل كأسلحة للصداع وللدموع والجاذبية. وللصداع مواعيد فهناك صداع الفجر والظهيرة وصداع المساء والليل وما بعد منتصف الليل وصداع الفجر سببه ضغط الدم العالى وصداع الصباح المبكر هو الميجرين وصداع الظهيرة هو الصداع بسبب الجيوب الأنفية وصداع ما بعد الظهيرة هو الصداع النفسى وصداع الليل سببه متاعب العيون والقراءة غير الصحية وإجهاد الكتابة والقراءة أما صداع ما بعد منتصف الليل فهو يخص الذين يسرفون فى شرب الكحوليات. وصداع ضغط الدم العالى يصيب الجزء الخلفى من الرأس وصداع الميجرين يصيب شمال الرأس الجانبى أو يمينه وهو يصيب نصف الرأس وفى اتجاه واحد وقد يصيب البعض خلف الرأس وهذا الميجرين أسوأ أنواع الصداع وأكثرها ألما وينصح هؤلاء المرضى عندما تصيبهم النوبة أن يلجأوا إلى حجرة مظلمة وأن يلجأوا إلى الهدوء والسكينة جالسين القرفصاء حتى لا يتعرضوا لأية مضايقات تزيد من صداعهم ويهربون من الضوء.

أما الصداع النفسى والعصبى فهو يصيب منتصف الرأس وعلى جانبى الرأس أيضا وصداع الجيوب الأنفية يصيب الجزء الأمامى وثمة مأكولات ومشروبات تسبب الصداع المؤقت والطارىء الذى يزور الإنسان مرة واحدة عارضة وينساه وأغلب هذه المأكولات تتمتع بنصيب من مادة التيراسين مثل المأكولات

المحفوظة والمعقمة والمخمرة وبعض العقاقير والأدوية والملح كما أن الحرارة الشديدة والجوع والتخمة والبرد كلها تسبب الصراع المؤقت.

وأيضا الضوضاء والتلوث والضغوط النفسية والعصبية والعمل الممل والزحان والاضطهاد عموماً فإن كل أنواع الصراع سببها معروف مثل صداع الجيوب الأنفية والعيون والنظارات غير الصحية والقراءة المعيبة وضغط الدم العالى والكلى والضغوط النفسية والعصبية إلا صداع الميجرين غير المعروف سببه حتى الآن وإن كان معروفا إن الوراثة من بعض أسبابه والبعض الآخر غير معروف اسبابه ونسبة منه سببها الاحباط والملل.

ما هو التوتر؟

تستخدم هذه الكلمة للتعبير عن القلق والشد والأعباء والضغوط والتوتر هو فى واقع الأمر رد فعل فسيولوچى للموقف الذى يبعث فينا القلق أو الخوف أو الغضب والشىء المهم حيال التوتر ليس هو الموقف الذى أشغله ولكن أنا كسيدة التوتر بالنسبة لى شىء نفسى أبدو مرتبكة - حزينة - لا أنام - لا أستيقظ أريد البكاء والضحك فى آن واحد.. أشعل سيجارة لو كنت مدخنة.. وقد يكون بعض التوتر ضروريا لتحريكنا وانغماسنا فى شئون الحياة اليومية حتى الأخبار السارة قد تكون عبئا ونوعا من الارتباك أو دعوة بعض الأصدقاء والتفكير ماذا أعد لهم وحتى سيأتون وكم فرد سيحضر وهناك نوع من التوتر السلبى يحدث حين يؤثر الموقف فينا محدثا مشكلات نفسية وفسيولوچية.

وعندما نواجه موقفا عصيبا يفرز الجسم هرموناً يسمى الأدرينالين الذى يؤهلنا للتعامل مع الموقف ويطلق عليه احيانا اسم الاستجابة (بالهروب أو النضال) يؤهل الجسد للهروب من الموقف أو حماية النفس.

ما الذى يمكننا عمله تجاه التوتر؟

توجد عدة طرق للتعامل مع التوتر. اختارى ما يناسبك من الطرق الأتية:

- تجنب المواقف المثيرة بقدر الإمكان.

- لا تحاولى القيام بعدة أشياء فى وقت واحد.
- تحدثى مع شخص آخر حول مشاعرك.
- لا تقلقى بشكل مبالغ فيه بشأن الماضى أو المستقبل.
- تعلمى الاسترخاء.
- احصلى على قدر كاف من النوم.
- واظبى على التمرينات البدنية بكثرة.

كيف أتعامل مع بعض أجزائى المبتورة؟

المرأة كثيرا ما تجرب بتر أشياء عزيزة جدا عليها فى جسدها وأهمها الثدى والرحم كنتيجة لتهديدات الحياة المتمثلة فى المرض أو الإصابة ورد فعل الفرد على الخسارة يتوقف إلى حد كبير على تقدير الشخص لهذه الخسارة وما تعنيه بالنسبة له وآثار الخسارة والحزن قد تكون بالغة بل إنها قد تتسبب فى تقليل كفاءة جهازنا المناعى إلى درجة نصبح عرضة للإصابة بالمرض.

وعند كل منا عدة طرق للتكيف مع الخسارة ويتكيف أحدنا بشكل أفضل من الآخرين والتغلب على الحزن الناشىء عن الخسارة بعد عملية طويلة.

سوف تحتاجين إلى عون الآخرين ومساعدتهم وأولهم زوجك فإذا ما كانت الحياة العاطفية بينكما سليمة وقوية استطعت التغلب على المحنة فى قوة وصلابة فالتعايش مع الخسارة والفقد هو فى الحقيقة مبعث لضبط النفس وقد جبل البعض منا على التعايش والتواؤم مع تحديات الحياة أكثر من البعض الآخر فإذا لم تكن أحد سعداء الحظ هؤلاء فعليك استمرار تعلم مهارات تعينك على الاحتمال وعندما تتعلم التواؤم مع التحديات الصعبة يمكنك قيادة حياتك بشكل أفضل وأمامك اختيارات ثلاثة للتعامل مع المواقف الصعبة فى الحياة.

أن تستسلمى تماما للمشكلة ويعتريك اليأس فإذا بالأمور كلها قد أفلتت من يدك وتجرفك الهموم كما يجرفك الموج فى خضم البحر.

- يمكنك أن تدفنى رأسك فى الرمال وتدعى أن شيئا لم يحدث.

- يمكنك البدء فى تجربة جديدة للتعامل مع المشكلة.

والطريقة الأخيرة للتعامل مع المواقف العصبية تبدأ برؤية الأشياء على حقيقتها وقد يعنى ذلك أن تنظر إلى نفسك وتصرفاتك نظرة موضوعية متأصلة وهو أمر صعب فى حد ذاته وهو يعنى اتخاذ القرارات والتمسك بها.



أشعر بالإحباط الشديد.. لماذا؟

أشعر بالحيرة المطلقة والقلق اللانهائى واليأس المميت فها هو وجهى الأبيض الناعم أصبح مجعدا وتهدلت أعضائى وتورمت رقبتى التى كانت فى يوم من الأيام مثل كوب من مرمر ثيابى باتت ضيقة أحشر نفسى فيها حشراً ثم أعود ألقيها لا حاجة لى بالحياة وكيف وأنا أرى رفيق رحلتى والشريك المفضل يختلس النظرة تلو الأخرى للفتيات الصغيرات أحيانا أشعر بالذنب تجاه أبنائى لأنى لم أكن لهم الأم المثالية كنت فى أحيان كثيرة أتغيب خارج المنزل وأتركهم للشغالة وأنا لا أفكر ماذا تفعل معهم إذا بكى أحدهم أو إذا اتسخت ملابسه..؟ هل تضربهم.. كيف تطبخ؟ وأى شئ تطبخه؟ أشياء كثيرة تقلقنى وتؤرق مضجعى كل شئ حولى يبدو كئيبا ومملاً.. لا شئ يبدو مشرقا بعد حتى الورود باتت بلا لون ولا رائحة إنى أشعر بالإحباط.. هل لأنى وصلت إلى سن اليأس فرق شاسع بين الشعور باليأس من آن إلى آخر أو الغضب أو الحزن أو الوقوع صريعة المرض.

... عزيزتى حواء هذه إحدى رسائلك المحملة بهموم سن اليأس وإذا كان ذلك بسبب تغير معدلات الهرمون أو عوامل أخرى موجودة فى حياتك فى تلك الآونة، والإحباط يحدث أحياناً كرد فعل لكارثة مثل الطلاق أو فقد عزيز عليك وأحيانا تؤدى الكوارث التى تحدث فى أواخر العمر إلى إحباط مدمر بسبب خسارة منيت بها فى مقتبل عمرك مثل موت أحد الوالدين عندما كنت طفلة ويبدو البعض أكثر عرضة للإصابة بالإحباط عن غيرهم. ويعتقد معظم الأطباء أن الإحباط ينشأ نتيجة تغيرات كيماوية وبيلوجية فى المخ.

ما هى أعراض الإحباط؟

- إذا انطبقت على حالتك الأعراض التالى ذكرها قد تحتاجين إلى مساعدة خارجية.
- الشعور بالتعب طوال الوقت والافتقار للطاقة والحيوية.
- النوم القلق والاستيقاظ وعدم القدرة على النوم مرة أخرى.
- جفاف الفم.

الافراط فى التدخين أو تناول الكحوليات.

النقص فى الوزن.

الصعوبة فى إتخاذ القرارات البسيطة.

فقدان الرغبة الجنسية.

التفكير أحياناً فى الانتحار.

ما الذى يمكننى عمله إزاء ذلك الوضع؟

الإجابة: من المهم للغاية الحديث عن مشاعرك إلى شخص آخر سوف يلاحظ أفراد أسرتك وأصدقائك أنك حزينة وأنك لست فى حالتك الطبيعية لكنهم لا يعرفون السبب وقد لا تعرفين أنت كذلك لم كل هذا الشعور بالإحباط التام والحديث ومناقشة الأمور مع شخص قريب من قلبك قد يساعدك وقد تفضلين معونة طبيب متخصص أفضل من أن يعرف من حولك من الأصدقاء وأفراد الأسرة ما تعانيه من احباطات فالأمراض المحبطة ترتبط بوصمة حيث يعتقد أنها نوع من الضعف والأمر حقيقة ليس بهذا الشكل.

والمعونة المتخصصة متاحة لكن لابد من بعض المحاولات للعثور على الشخص المناسب لك فقد تختارين مستشارا مدرب مثل الطبيب النفسى أو أخصائى علاج الأسرة أو الأخصائى النفسى فإذا ما احتجت إلى علاج فيجب أن تكونى تحت رعاية طبيبك.

هل استعمل المهدئات والمسكنات؟

هذا العلاج يجب أن يستعمل كمساندة وقتية ولسوء الحظ فإن الكثيرات وصف لهن هذا العلاج لمدد طويلة بحيث تصبحن متكلات وتصبح بعضهن مدمنات.

وفى أوقات التوتر العصبية قد لا يمكنك النوم أو الاسترخاء وآخر الأمر قد يحدث لك انهيار تام وتصبحين أقل قدرة على التكيف مع مشكلاتك وفى هذه الحالات قد تفيد المسكنات والأقراص المنومة والمهدئات إفادة كبيرة سوف تعينك

على الراحة التامة فى المساء بحيث يمكنك مواجهة المشكلات فى أثناء النهار إلا أنها لن تنتهى المشكلة.

ما هى الأدوية المضادة للإحباط؟



عادة يصفها الطبيب للأمراض المحبطة ولابد من تناولها تحت إشراف طبى دقيق إنها لا تؤدى إلى الإدمان ولا يظهر أثرها إلا بعد مرور ثلاثة أسابيع من تعاطيها وقد تحدث آثار جانبية لهذه العقاقير مثل جفاف الفم وقد تتعارض مع بعض الأدوية الأخرى التى تتناوليها وعندما يشعر طبيبك بأنك لست فى احتياج بعد لتناول الدواء. قللى الجرعة بالتدريج ولا تتوقفى فجأة عن تناول العقار المهدى.

هل يرجع اللوم إلى مرحلة سن اليأس؟

لا يسبب سن اليأس أمراض محبطة ففى الواقع تزداد حالات الاحباط عند المرأة فى أواخر الثلاثينات وهناك علامات تدل على الاستعداد لأمراض الاحباط فإذا ما عرفت الأعراض وبدأت تشعرين بأنك على وشك المرور بما عانيته من قبل إذهبى فوراً إلى الطبيب - لا شئ يدعوك للخجل فى طلب معونة الطبيب لمرض محبط.

بعد الأربعين.. لا حمل

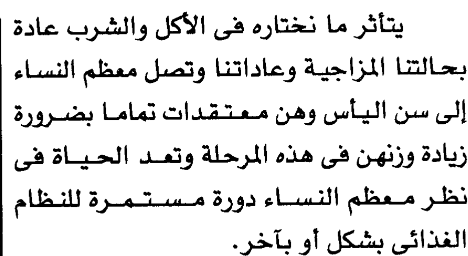
ابتداء من سن الأربعين قد لا يحدث التبويض عندك بانتظام كل شهر كما كان من قبل وتوجد شهور لن يحدث فيها تبويض على الاطلاق وستقل خصوبتك بعد سن الأربعين لكن ذلك لا يعنى أنك لن تستطيعى الحمل فطالما تحدث الدورة الشهرية فاحتمال الحمل قائم ولابد من المداومة على وسائل الحمل حتى يتأكد لك توقف التبويض نهائيا ويعنى ذلك أنك لابد أن تداومى على وسائل منع الحمل **لمدة ١٢ شهرا بعد آخر دورة شهرية.**

الوقاية خير من العلاج

مــازال بعض الأطبــاء ينظرون إلى سن اليــأس كـمـرض يحتــاج إلى عــلاج ومراقبة مع إنه حدث طبيعى فى حياة كل امرأة. وشركات الأدوية وبعض الأطباء ممن يؤكدون على الآثار البعيدة المدى لنقص الاستروجين قد يدخلون فى روعنا الاعتقاد بأن كل امرأة فوق سن الخمسين يجب أن تخضع للعلاج ما تبقى لها من العمر لكن هناك بدائل للعقاقير التى تغير توازن هرمونات المرأة والصحة تعنى أكثر من الخلو من المرض إنها تعنى الاحساس بأنك على ما يرام وأن الحياة حولك كذلك وتعنى المزيد من السيطرة على مجريات الأمور فى حياتك ويعتبر سن اليأس هو الوقت الذى يقتضى منك النظر بإمعان فى أسلوب حياتك ومدى تأثيره على صحتك وقد يتطلب الأمر إجراء بعض التغييرات لتشعرى بالصحة فإذا تناولت طعاما صحيا وداومت على التمرينات البدنية وتعلمت بعض أساليب التحكم فى التوتر وتعاملت مع نفسك بشئ من الشفقة والرقة فإنك لن تشعرى بالتحسن وحسب بل سيبدو ذلك واضحا على مظهرك الخارجى والأعراض التى تعتقدين أنها نتيجة لسن اليأس أو التى تعلمين أنها متوقعة فى مثل عمرك قد تختفى بدورها.

زيادة الوزن وسن اليأس.





يتأثر ما نختاره فى الأكل والشرب عادة بحالتنا المزاجية وعاداتنا وتصل معظم النساء إلى سن اليأس وهن معتقدات تماما بضرورة زيادة وزنهن فى هذه المرحلة وتعد الحياة فى نظر معظم النساء دورة مستمرة للنظام الغذائى بشكل أو بآخر.

إن ظهور زيادة فى الوزن حول الخصر أو ترهلات تحت الذراع أو الرقبة أو الفخذين فى سن اليأس كفيل بأن يصيب الكثيرات بالإحباط.

ووسائل الإعلام حول النحافة والجمال والشباب رسخ فى ذهن الغالبية العظمى من النساء وأصبح حقيقة إن وابلا من الصور لفتيات الإعلان النحيفات يمطرنا وأغلبهن لا يتجاوزن الرابعة أو الخامسة عشر من العمر وهكذا عندما تصلين إلى سن ٤٠ أو ٥٠ عاما واعتراك الترهل وزيادة الوزن.

إن الزيادة الطفيفة فى الوزن فى منتصف العمر لا يعد شيئاً للغاية فجسمك يكون قادراً على تحويل بعض دهونك إلى استروجين عند الضرورة مما يساعد على إخفاء آثار إنخفاض معدلات الهرمون.

ومن ناحية أخرى فإن الزيادة الكبيرة فى الوزن يعد خطرا تاماً على الصحة فإذا زاد وزنك فأنت أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر وأمراض القلب والدورة الدموية والمرارة وآلام المفاصل وزيادة الوزن تجعل عمل القلب والرئتين والجهاز الهضمى أكثر عسراً ناهيك عن الحمل الزائد على منطقة الظهر والأرجل.

وتعانى معظم النساء من زيادة الوزن فى هذه المرحلة من الحياة وعادة ما يكون هناك سوء توزيع المناطق ظهور زيادة الوزن فقط تكون حول الخصر أو الأكتاف أو الظهر لذلك لابد من التمرينات البدنية وخفض كمية الطعام.



الطعام الصحى فى مرحلة سن اليأس

إشربى الكثير من الماء:

احتساء ٦ : ٨ أكواب من الماء يوميا يعد ضروريا لصحة جيدة ويسهل الماء كل ردود الفعل الكيماوية فى جسمك ويساعد الكربوهيدرات والبروتين والدهون على إطلاق الطاقة كما أنه يسرع من حركة الهضم.

إكثرى من هذه الأطعمة



الخبز والمكرونة والأرز والأطعمة المصنوعة من الحبوب تحتوى على النشا اللازم للطاقة والبروتين لبناء العضلات ونسيج الجسم وهى مصدر غنى للفيتامين (ب) ومصدر هام للمعادن والزنك والحديد ويحتوى على ألياف غذائية هامة لصحة المعدة.

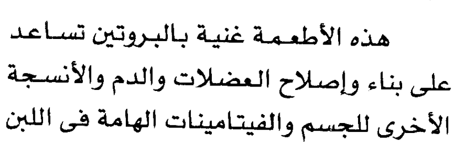
خضروات، بقول جافة

حبوب، عدس فواكه



تزود الجسم ببعض النشا وبعض السكريات قليلة التركيز والفيتامينات والمعادن والألياف المغذية وتعتبر الخضروات والفواكه من المصادر الغنية بفيتامين C والبيتاكاروتين الذى يحوله الجسم إلى فيتامين A وتساعد الألياف الغذائية فى هذه الأطعمة على خفض معدلات الكوليسترول فى الدم.

تناولى كميات متوسطة من هذه الأطعمة



اللحم قليل الدهن، الدجاج دون جلد، الأسماك، المكسرات، البيض، اللبن، الجبن، الزبادى.

هذه الأطعمة غنية بالبروتين تساعد على بناء وإصلاح العضلات والدم والأنسجة الأخرى للجسم والفيتامينات الهامة فى اللبن واللحم والدجاج والسمك والبيض والمعادن الموجودة فى اللحم هى الزنك والحديد ويحتوى اللبن والجبن والزبادى على الكالسيوم كذلك وقد تحتوى هذه الأطعمة على الدهون لذا اختارى اللبن والجبن والزبادى قليل الدسم كلما أمكن.

قللى من كمية هذه الأطعمة

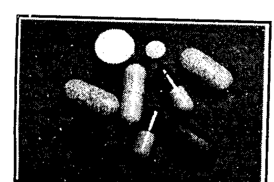
الزبد، زبد المائدة، الزيت.

هذه الأطعمة غنية بالدهون ويمكن أن ترفع معدلات الكوليسترول فى الدم.

السكر: كربوهيدرات تزود الجسم بالطاقة لكنها لا تحوى أية فيتامينات أو معادن أو ألياف أو بروتين.

الكافيين: مادة محفزة توجد فى القهوة والشاى والشيكولاتة والكولا والمشروبات غير الروحية وقد تسبب الإدمان والجرعات الزائدة تسبب الاضطرابات والتوتر واضطراب ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والاسهال وعدم ثبات معدلات السكر.

الفيتامينات والمعادن



تقوم الفيتامينات بطريقة طبيعية بعمل العناصر الكيماوية والحيوية بالنسبة للحياة والمعادن عبارة عن كميات دقيقة من عناصر معينة ضرورية لعمل الخلايا ولإتاحة المجال للنشاط الحيوى للفيتامينات وبعض

المشكلات التى تواجهها المرأة فى مرحلة سن اليأس قد تكون ذات صلة بالمعدلات المنخفضة لبعض الفيتامينات والمعادن وزيادة مقدار ما تتعاطينه منها سواء عن طريق الأغذية الطازجة أو المكملات الصناعية قد يساعد فى تسكين بعض الأعراض. والمكملات الصناعية قد يساعد فى تسكين بعض الأعراض. والمكملات الصناعية قد تكون مكلفة للغاية فإذا ما تناولت كمية أزيد من الحد المعقول فقد يفرز جسمك بعضا منها لكن البعض الآخر قد يختزن فى الجسم ويصبح ساماً على سبيل المثال فيتامين A.

وفى فترات الضغوط النفسية والفسيولوجية يستنفد جسمك كمية أكبر من هذه المواد أكثر من الأوقات العادية وأفضل طريقة للتأكد من أنك أخذت القدر الكافى من الفيتامينات والمعادن هى أن تتناولى وجبة متوازنة وتقللى من كمية الكافيين والكحولات والملح واحتسى كمية كبيرة من الماء وتوقفى عن التدخين.

ما هى المكملات؟

إذا كنت ستتناولين المكملات الصناعية استشيرى أخصائى علاج بالأعشاب فهذا هو مجال تخصصه وبعض المكملات قد يسبب الحساسية أو الاضطرابات المعوية فيتامين B المركب وفيتامين C: يساعد الجسم فى التواؤم مع الضغوط النفسية والفسيولوجية وفيتامين C هو عامل غير مؤكسد يساعد على حمايتك ضد الإفراط الزائد الذى يدمر الخلايا وتصبح خلايا الجلد على وجه الخصوص عرضة للإصابة فتظهر عليها أعراض كبر السن مثل رقة الجلد والتجعدات وفيتامين C يساعد كذلك على مقاومة العدوى والحساسية من بعض المركبات.

فيتامين F تساعد المكملات الطبيعية من فيتامين E على التحكم فى الدفقات الحارة لكن قد يقتضى الأمر أن تتعاطينها لأسابيع أو شهور كى يظهر أثرها وهى تساعد على تأخير شيخوخة الخلايا وتقلل التعب وتساعد على سلامة عروقك.

فيتامين S قد يكون ساماً إذا أفرطنا فى تعاطيه حيث أنه يختزن فى الجسم وهو ضرورى لاحتفاظ الجلد بحيويته ونضارته وبطانة المعدة والرئتين.

بيتاكاروتين: يتحول إلى فيتامين A فى الكبد وهو غير سام ويساعد على منع جفاف الغشاء المخاطى المبطن للجدار الداخلى للجسم فإذا أفرطت فى تناوله قد يتحول لون جلدك إلى الأصفر أو البرونزى.

الكالسيوم: هذا المعدن يعد هاماً فى مرحلة سن اليأس خاصة إذا ما اخترت عدم تناول الاستروجين البديل وسوف تتم مناقشة الكالسيوم باستفاضة فى فصل آخر.

التمرينات الرياضية.. هامة جداً

كلما تقدم بك العمر تصبح التمرينات البدنية من أهم الأمور التى يجب أن تقومى بها ولن تشعرى بالتحسن وحسب بل إن ذلك سيساعد على نضارة مظهرك وفوائد التمرينات المنتظمة.. المحافظة على الوزن المثالى.

أقل عرضة للإصابة بتخلخل العظام

عدم الشعور بالتيبس فى المفاصل أو الآلام والأوجاع.

ازدياد النشاط وانخفاض معدل التوتر.

سوف تقل احتمالات الإصابة بأمراض القلب.

النوم بعمق.

تحسن أداء معدتك (لا مزيد من التقلصات والإمساك)

ما هى التمرينات البدنية التى يجب أن تؤديها؟

إذا بدأت التمرينات بعد عدة سنوات كنت تقومين فيها بنشاط فسيولوجى قليل أو منعدم - ابدئى ببطء!

فإذا ما واجهت أية مشكلة مرضية، استشيرى طبيبك قبل بداية التمرينات البدنية وهناك أنشطة كثيرة تؤدى إلى تمرينات صحية وممتعة والكثير منها سوف يضيف المزيد من الفوائد التى تساعدك على مواجهة أشخاص جدد ويعد التنس والجولف والمشى على الحشائش تمرينات بدنية تحافظ على الوزن المناسب

وتساعدك على الاحتفاظ بسلامة العظام وقوتها وسوف يتحسن أداء قلبك ودورتك الدموية ورئتيك وتمرينات الإيروبيك على الموسيقى أو بالجلوس على الأرض تعد مفيدة وركوب الدراجات والعوم تمرينات مفيدة لكنها لا تساعد وحدها على خفض الوزن لذا فقد تحتاجين للمشى لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل ثلاث مرات اسبوعيا إلى جانب التمرينات السابقة والعدو ببطء على سطح صلب قد يسبب مشكلات فى الظهر والركبتين ومشط القدم والمشى السريع مفيد للغاية لمفاصلك وتمرينات التمدد مثل اليوجا على تحسين إيقاع عضلاتك.

تمرينات العضلات الساندة للحوض

تمتد العضلات الساندة للحوض من عظم العانة إلى قاع عظمة العصعص مثل أرجوحة شبكية متماسكة وهى تحافظ على ثبات المثانة والرحم والمعدة فى مكانها وتصاب هذه العضلات بالضعف بسبب خطأ عند الولادة أو جرح أو قلة التمرينات الرياضية أو سن اليأس فإذا ما استمر ألم العضلات فقد يحدث لك تدلى فى الرحم وقد تواجهين مشكلات فى المثانة مثل انعدام السيطرة أو تسرب البول والقيام بتمرينات للعظام السائدة للحوض سوف يحسن السيطرة على مثانتك وعلى استجابتك للجنس أثناء الجماع.

كيف يمكننى التعرف على ضعف العضلات؟

يمكن ذلك عن طريق إجراء إختبارين بسيطين بنفسك.

اجلسى فوق قاعدة التواليت وركبتيك متباعدتين حاولى أن توقفى اندفاع البول.. يمكنك إيقاف التبول تماما حاولى ذلك ولو لمرة واحدة يومياً.

عدى فى البداية كم عدد الانقباضات التى أمكنك التحكم فيها دون أن تشعرى بالتعب ثم حاولى زيادة العدد بالتدريج وداومى على أداء التمرينات عدة مرات فى اليوم يمكنك القيام بها تحت دش الماء وفوق التواليت أو أى مكان آخر. وإذا لم تستطيعى ذلك وتحتاجين لبعض المساعدة استشيرى طبيب علاج طبيعى مدرب على التعامل مع علاج العضلات.

حيوية المهبل

يجب أن تحافظى على سلامة المهبل فى سن اليأس وعادة فالمهبل يعتنى بنفسه لكن كلما تقدم بك العمر وقل معدل دورة الاستروجين فقد تحتاجين إلى مزيد من العناية ويعتمد المهبل على الاستروجين حتى يكون فى حالة ممتازة وأى شئ يخل بالتوازن الطبيعى للأحماض والقلويات أو أى متعضيات تعيش فى المهبل قد تسبب مشكلات والتوتر والمرض والنظام الغذائى وتعاطى المضادات الحيوية أو غيرها من العقاقير كل ذلك يؤثر على التوازن الطبيعى.

ما هى إمارات السلامة؟

الافرازات المهبلية الطبيعية تكون ضاربة إلى البياض وذات رائحة مميزة والبقع التى تجف فى السروال التحتى يكون لونها ضارب إلى الصفار وفى المرأة التى لازالت تحيض يخف قوامها أو يثقل باختلاف الشهر.

ما علامات المرض؟

إذا كانت إفرازات المهبل ذات رائحة غير مألوفة أو كريهة أو تغير لونها أو إذا ما شعرت بميل للحكة ويحدث تقرحات قد يكون هناك عدوى مهبلية لابد من زيادة الطبيب أو مراكز رعاية المرأة صحيا لأنك قد تحتاجين إلى علاج.

ما هى بعض أنواع العدوى الشائعة؟

الجاردنيزيلا: وهى تعيش بطريقة طبيعية فى المهبل لكنها قد تزداد فى العدد وتسبب مشكلات والأعراض تشمل افرازات مائية رمادية ضاربة إلى الخضار ورائحة كريهة والعلاج بالأقراص ومرهم حمض لزيادة حموضة المهبل.

المبيضة (مونيليا، ترش) تعيش بدورها فى المهبل دون أن تتسبب فى مشكلات وفى فترات معينة من حياتك مثل سن اليأس أو الحمل أو المرض أو الأوقات العصبية أو تعاطى المضادات الحيوية تزيد نسبة المتعضيات وتشمل الأعراض افرازات بيضاء متجبنة ذات رائحة غير مألوفةومهبل ملتهب من كثرة الحساسية لأنك تقومين بحكه طول الوقت ويتضمن العلاج إما مراهم مهبلية أو

غسول أو أقراص عن طريق الفم أو بعض الأدوية المساعدة الأخرى تتضمن مراهم جل حمضية فى المهبل أو نقع فتيل فى محلول مخفف من الخل والماء الدافئ ملعقة خل وأربعة ملاعق ماء دافئ) ثم وضعها فى المهبل لمدة عشر دقائق صباحاً ومساءً

داء المعشرات: قد يحدث بشكل عادى فى المهبل أو قد تنتقل إليه عند الجماع والأعراض افرازات مزيدة خفيفة صفراء اللون مصحوبة برائحة كريهة والعلاج بالأقراص ويحتاج زوجك كذلك إلى علاج.

والافرازات المصحوبة بالدم تعد طبيعية فى الفترة القريبة من سن اليأس كنتيجة للتغيرات فى التوازن الهرمونى وعلى أية حال لابد أن تخبرى طبيبك دائماً بأى نزيف غير عادى لأنه قد يكون عرضاً خطيراً ويحتاج إلى فحص وأى نزيف يحدث بعد سن اليأس (أى توقف الدورة الشهرية) لابد أن يأخذ الطبيب به علما بأسرع ما يمكن.

وللمحافظة على سلامة المهبل:

ارتدى ملابس تحتية قطنية وغيريها يومياً.

اخلعى الملابس التحتية عند النوم لإتاحة التهوية.

تجنبى السروال التحتى الضيق.

لا تستخدمى بودرة أو مزيل عرق فى هذه المنطقة.

تناولى وجبة صحية متوازنة فى عناصرها الغذائية.

داومى على انتظام الرياضة البدنية.

التدخين ـ ممنوع جداً.

عادة ما يأتى سن اليأس مبكراً ببضعة سنوات للمرأة المدخنة عن تلك التى لا تدخن والنيكوتين قد يقلل فى واقع الأمر من افرازات الهرمونات ويغير أيض الهرمونات المتعلقة بالجنس وقد تتفاقم الأعراض مثل الدفقات الحارة وقد يفقد المدخن مزيد من الكالسيوم الموجود فى الجسم ويزيد من خطر إصابته بتخلخل العظام.

هذا علاوة على المخاطر الصحية الأخرى للتدخين مثل السرطان وأمراض القلب والرئتين وأواسط العمر هى الفترة التى يجب أن توقفى التدخين فيها إذا كنت تحرصين على صحتك وقد يصعب التغلب على هذه العادة لكن المساعدة متاحة جربى العلاج بالتنويم الإيحائى أو الوخز بالإبر أو حاولى الامتناع تلقائياً

- إعلمى -

أن طرق العلاج التقليدية لا تناسب كل النساء وترى البعض أن الأعراض التى يعانين منها لم يأخذها الطبيب محمل الجد وهناك قائمة طويلة من العلاجات البديلة.

هل استعمل الهرمون البديل؟

يتعرض العلاج البديل بالهرمون فى مرحلة سن اليأس إلى الكثير من الجدل فإذا ما اعتراكِ الاضطراب الشديد تأكدى أنك لست وحدك فمعظم المتخصصين فى أمور الصحة يعتريهم الاضطراب كذلك.

فماذا نصدق؟ هل تناول هرمونات صناعية لما تبقى لنا من عمر هو الحل لكل ما نعانيه من أعراض أم إن هذا مجرد وهم.

ما هو الهرمون البديل؟

العلاج البديل بالهرمون هو إحلال هرمونات بدل تلك التى نقضت بعد سن اليأس ويطلق عليه أحيانا E R T أو العلاج بالاستروجين والعلاج البديل بالهرمون ليس مثيلا لتعاطى حبوب منع الحمل بالفم والتى تحوى استروجين تركيب وهو أقوى بكثير والاستروجين المستخدم فى العلاج البديل بالهرمون يسمى استروجين طبيعى لأنه مماثل للاستروجين الموجود فى جسمك وأضعف لعملية استئصال الرحم. فسوف تتعاطى بروجستيرون كذلك وهو نوع من البروجستيرون التركيبى لتقليل خطورة الإصابة بسرطان بطانة الرحم.

لم النقاش والجدل؟

ثم استخدم العلاج البديل بالهرمون على نطاق واسع منذ الستينات

وبخاصة فى الولايات المتحدة. وفى الأصل تم إعطاء الاستروجين وحده إلى أن اكتشف البحاث علاقته بازدياد خطر الإصابة بسرطان الرحم. إلى الاستروجين لتقليل المخاطر. تخضع حوالى ١٠٪ من النساء للعلاج البديل بالهرمون واستمر نصفهن فى الخضوع له الأكثر من ستة أشهر وأحد الأسباب التى تجعل النساء تتوقف عن العلاج البديل بالهرمون هو أن الأطباء لا يشرحون باستمرار الآثار الجانبية المحتملة التى قد تحدث فى الشهور القليلة الأولى مثل الصدر المتقرح والتقلصات فى الأرجل والغثيان والصداع والنزيف غير المنتظم.

وتخضع بين ٣٠ ـ ٤٠ من النساء فى العالم الغربى للعلاج البديل بالهرمون وتشير الأبحاث الحديثة فى الولايات المتحدة إلى أن المرأة التى داومت على العلاج البديل بالهرمون لمدة ١٥ عاماً . تعيش أطول وتكون أقل عرضة لخطر الاصابة بالسرطان ومن مزايا العلاج البديل بالهرمون لمدة طويلة تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات وتخلخل العظام والمزايا للعلاج قصير المدى يشمل التخفيف من الأعراض الفسيولوجية مثل الدفقات الحارة والمهبل الجاف ومشكلات المثانة والأرض.

والسؤال الهام الذى يدور حول العلاج البديل بالهرمون هو إذا ما كان يزيد أولاً يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدى وللآن لم تسفر الدراسات عند إجابة شافية.

عظامك.. والهرمونات

تستقر كثافة وصلابة عظامك ببلوغك سن الثلاثين فإذا ما نشأت فى مزرعة ألبان وشربت الكثير من اللبن وأكلت المزيد من الجبن والزبد، فالاحتمال كبير أن تكون عظامك صلبة وقوية لأن الوجبات التى تتناوليها غنية بالكالسيوم الضرورى للحفاظ على عظام قوية وتتكون العظام من جزء خارجى (العظم القشرى) وجزء داخلى (العظم التربيقى) وهذا العظم يشبه قليلاً شمع العسل ويوجد بكمية فى العمود الفقرى والورك والخصر وهى أجزاء العظم التى تتأثر إلى حد كبير بتلف العظم مع تقدم العمر ومن سن الثلاثين يبدأ بفقد كميات قليلة من نوعى العظام خاصة فى السنوات القليلة التالية لآخر دورة وهذا التسارع فى فقد العظام سببه نقص معدل الاستروجين فى الجسم والرجل أيضاً يفقد العظام بمعدل متزايد إذا قل معدل التستستيرون وهشاشة العظم مظهر من مظاهر الشيخوخة وكنتيجة لذلك تشيع التمزقات والكسور فى المتقدمين فى العمر.

تخلخل العظام

تخلخل العظام مرض بطئ الزحف ولا أعراض له وأكثر شيوعاً فى المرأة من الرجل وينشأ نتيجة للفقد الزائد للكالسيوم والكولاجين والأنسجة الضامة الأخرى للعظم. وتتفاقم المشكلة بتناقض كفاءة الجسم على صنع عظام جديدة بعد منتصف العمر وببلوغ الثمانين فإن واحدة من أربع نساء سوف يتمزق معصمهن أو عمودهن الفقرى أو عظام الفخذ كنتيجة لتخلخل العظام والعلامات الأولية لتخلخل العظام هى.

النقص فى طول الجسم.

انخناء العمود الفقرى.

آلام وأوجاع فى العظام.

وفقد الاستروجين بعد سن اليأس هو السبب الغالب لتخلخل العظام لكنه ليس السبب الوحيد وبعض العوامل الأخرى التى تزيد من خطر إصابتك بتخلخل العظام هى.

سن يأس مبكر قبل ٤٥ عاما.

البشرة الفاتحة والنحافة.

الاستعداد الوراثى كإصابة الوالدة أو الجدة أو الشقيقات.

إذا كنت تعالجين بالكورتيزون ومضادات الحموضة ومدررات البول.

بسبب فقد الشهية للطعام أو الرياضة العنيفة.

إذا كان غذائك غير محتو على الكالسيوم وبه أملاح وبروتينات وكافيين وألياف بكمية كبيرة.

إذا أفرطت فى التدخين والكحوليات.

إذا مرضت وأنت طفلة ولزمت الفراش لفترات طويلة.

إذا كنت تعانين من نقص فى فيتامين O.

إذا لم تمارسى التمرينات البدنية.

أهمية الكالسيوم

يحتوى الجسم على كمية كالسيوم أكبر من أى معادن أخرى وهو حيوى لعظام وأسنان قوية ويلعب كذلك دورا هاما فى أداء عضلاتنا وأعصابنا وأوعيتنا الدموية وبعد سن اليأس تحتاجين إلى ١٥٠٠ ملليجرام من الكالسيوم يوميا وقد لا يمكن الحصول عليها فى وجبتك الغذائية وحدها.

فقد تحتاجين إلى شرب لتر من اللبن يوميا للحصول على ١٠٠٠ ملليجرام من الكالسيوم فإذا شربت اللبن فالأحسن بالنسبة لصحتك أن يكون قليل الدسم وغنى بالكالسيوم والأطعمة الأخرى الغنية بالكالسيوم هى الزبادى والجبن والسلمون والسردين وبعض الخضروات مثل القرنبيط والفواكه مثل البرتقال.

والمكملات الاضافية قد تزيد جرعة الكالسيوم لكن مع بعض التحذيرات لا تقدمى على تناول مكملات الكالسيوم إذا كان لك تاريخ مرضى فى حصى الكلى فإن الجرعات الكبيرة قد تحدث الإمساك فإذا تناولت مكملات فليكن مساء قبل النوم فهذا هو الوقت الذى ينخفض فيه معدل الكالسيوم فى الدم وتكونى أكثر عرضة لفقد الكالسيوم الموجود فى العظم وتعاطى الكالسيوم بمفرده سوف يمنع تخلخل العظام

المرأة وأمراض القلب

المرأة فى مرحلة ما قبل سن اليأس تكون أقل عرضة من الرجل للإصابة بأمراض القلب وبعد سن اليأس تزيد التغيرات فى توازن الكوليسترول من خطر تصلب وانسداد الشرايين.

وتشير البحوث الحديثة إلى أن الاستروجين يحمى المرأة إلى حد ما من الأزمات القلبية والجلطات لأنه يرفع معدل كوليسترول الليبوبروتين عالى الكثافة (الخير) ويخفض معدل كوليسترول الليبوبروتين منخفض الكثافة (الشرير)

ويؤثر الاستروجين كذلك على بطانة جدار الأوعية الدموية الذى يحمل الدهون والكوليسترول لأعضائك ويترسب فى جدران شرايينك وبعد سن اليأس يتزايد الكوليسترول والليبوبروتين منخفض الكثافة وهكذا تكونى معرضة لأمراض

القلب الوعائية.

ويمكنك خفض معدل الكوليسترول الكلى عن طريق:

إنقاص الوزن.

التمرينات البدنية.

قلة تناول الدهون المركزة الموجودة فى اللحم وكل منتجات الألبان.

الهرمون.. هل له تأثير على الثدى؟

يصيب القلق معظم النساء من تعاطى العلاج البديل بالهرمون بسبب خطر التعرض لسرطان الثدى وأظهرت الدراسات الزيادة الطفيفة فى الإصابة بمرض سرطان الثدى بينما أظهرت دراسات أخرى انحسار الخطر وتشير الدراسات الحديثة إلى أنه ما تطور سرطان الثدى فى امرأة تتعاطى العلاج البديل بالهرمون فمن المحتمل أن يكتشفها الطبيب مبكرا وقد يكون نوعا من أنواع السرطانات بطيئة النمو فإذا ما أصبت بسرطان الثدى فلا يحتمل أن يوصى طبيبك باستعمال العلاج البديل بالهرمون.



ما الذى يحدث إذا اخترت العلاج البديل بالهرمون؟

يؤخذ العلاج البديل بالهرمون لتخفيف أعراض من قبل الدفقات الحارة والمهبل الجاف ومشكلات المثانة والأرق وهى تفيد كذلك فى تجنب تخلخل العظام وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

كيف أتناول العلاج البديل بالهرمون؟



تؤخذ الهرمونات على شكل أقراص أو غرس بالحقن تحت الجلد أو كريم مهبلى أو الرقع التى تلصق على الجلد أو بفرزجة الجلد (وهى دائرة توضع فى المهبل لتصحيح وضع الرحم أو منع الحمل) وأكثر الطرق شيوعاً عن طريق الأقراص وكل وسيلة من هذه الوسائل مشروحة بالتفصيل فيما بعد ويحدد الطبيب الجرعة وهى تختلف من امرأة إلى أخرى ففى البداية قد تحتاج إلى تعديل لكى تناسبك ويتوقف ذلك على مدى استجابتك ومن الضرورى إجراء فحص شامل على يد طبيبك قبل أن تبدأى العلاج البديل بالهرمون.

الأقراص: يحتاج الأمر إلى أن تتناولى أقراص الاستروجين يوميا وأقراص البروجستيرون إما يوميا أو لمدة ١٢ ـ ١٤ يوماً كل شهر فإذا كنت أجريت عملية استئصال للرحم فلن تحتاجى لأقراص البروجستيرون فالبروجستيرون يستخدم فقط لإيقاف تخانة بطانة الرحم وقد يزيد ذلك من خطر إصابتك بالسرطان فإذا كان الرحم موجوداً فمن المحتمل أن يحدث لك نزيف كل شهر فإذا ما كان كثيفا أو سبب لك مشكلة يمكن أن يقوم طبيبك بتعديل الجرعة ومواعيدها وعادة يتوقف النزيف تماما إذا داومت لفترة على الأقراص وحتى إذا حدث نزيف فلن يكون مثيلا للدورة الشهرية ولا يعنى قدرتك على الحمل وتوجد أنواع مختلفة قليلة من

أقراص الاستروجين والبروجستيرون والبعض يناسبك أكثر من البعض الآخر وأكثر أنواع الأقراص الثلاثة استعمالاً من الاستروجين هى البريمارين والأيض والبرجينوفا وأكثرها استعمالاً من البروجستيرون هى البروفيرا.

الغرس: كرة صغيرة تدخل تحت الجلد على يد الطبيب باستعمال مخدر موضعى والأمر يستغرق دقائق قليلة وقد يوضع الغرس داخل البطن أو الخد أو الردف وتوجد ثلاث مثبتات تستمر بمتوسط ٢ أو ٦ أو ١٢ شهرا.

وميزة الغرس أنه يعفيك من ضرورة تذكر تعاطى قرص يوميا وعلى أى حال إذا كانت قد أجريت لك عملية استئصال رحم يجب أن تداومى على تعامل أقراص البروجستيرون **لمدة ١٢ - ١٤** يوما شهريا لتقليل خطر الإصابة بسرطان الرحم.

ويستخدم هرمون التستستوستيرون الذكى أيضاً فى بعض الأحيان كغرس للمرأة التى تفقد الرغبة الجنسية وقد تسبب آثاراً جانبية عند بعض النساء مثل تزايد شعر **الوجه وزيادة الوزن.**

الرقعة: رقعة صغيرة لاصقة تحتوى على الاستروجين وتوضع على الجلد مرتين اسبوعيا والرقع موجودة فى ثلاثة مثبتات مختلفة وعادة توضع على الردف أو أسفل الظهر ويجب وضعها على مكان مختلف فى كل مرة وفى الأجواء الحارة قد يزيد تدفق دم الحيض عند بعض النساء وتقع الرقعة فى الحمام أو تحت الدش فإذا كان رحمك موجوداً فسوف تحتاجين إلى أقراص البروجستيرون بالإضافة إلى استعمال الرقعة.

المراهم والفرزجة: يؤخذ الاستروجين كذلك بادخال المراهم أو أقراص معينة فى المهبل وهذه الوسيلة تستخدمها عادة المرأة التى لا تعانى إلا من مجرد مهبل جاف أو مشكلات فى المثانة وتكفى كمية صغيرة من المراهم وإذا كان رحمك موجوداً وتستخدمين هذه الطريقة لمدة طويلة فسوف تحتاجين إلى تعاطى بروجستيرون كذلك **لمدة ١٢ - ١٤** يوميا شهريا وذلك لتقليل خطر الإصابة بسرطان الرحم والفرزجة أو الأقراص أقل اتساما بالقذارة وتفضلها بعض النساء.

متى أتوقف عن استعمال العلاج البديل بالهرمون؟

يمكن ذلك فى أى وقت لكن الأفضل ألا تتوقفى فجأة تدرجى فى التوقف وراقبى ما يحدث فإذا ما كان إتباعك للعلاج البديل بالهرمون للقضاء على بعض الأعراض مثل الدفقات الحارة أو المهبل الجاف أو الأرق أو متاعب المثانة وعاودت الأعراض فى الظهور فقد تحتاجين البدء من جديد فى العلاج ولتجنب تخلخل العظام وتقليل خطر الإصابة بمرض القلب قد تختارين العلاج البديل بالهرمون مدى الحياة وإذا كنت على وشك إجراء جراحة فى المستشفى توقفى عن تناول العلاج البديل بالهرمون قبل العملية بستة أسابيع لتعليل خطر تجلط الدم. ويجب ألا تتناول المرأة العلاج البديل بالهرمون لأسباب طبية مثل ارتفاع ضغط الدم والنزيف والسرطان.

ما هو الورم الليفى؟

توجد نموات مختلفة غير سرطانية تتكون من أنسجة العضلات والألياف وتشير التقديرات إلى أن حوالى ٢٠٪ من النساء فوق سن الثلاثين عندها أورام ليفية ولا تعانين من أية أعراض لكن إذا كنت تعانين من نزيف مؤلم متدفق ومتجلط مصحوب بوجع شديد فى الظهر ورغبة فى التبول دائماً قد يكمن السبب فى الورم الليفى وإذا لم تكن تسبب مشكلات فلا داعى لأى نوع من العلاج وتتقلص الأورام الليفية عادة بانقطاع الطمث وإذا ما مثلت مشكلة يمكن إجراء جراحة لاستئصالها أو قد يتطلب الأمر استئصال الرحم.

المبايض..

التكيسات - هناك قائمة طويلة من التكيسات يمكن أن تصيب مبايضك وأكثرها شيوعاً الجريب (التجويف الصغير) والجسم الأصفر وهو كتلة صفراء ضاربة للحمرة من نسيج هرمونى تتكون من المبيض عن طريق حويصلة نضجت ثم انفصلت عنه والجريب عادة يتكون عندما لا يطلق التجويف البويضة فى فترة التبويض لسبب غير معلوم وبدلاً من ذلك تمتلئ بسائل شفاف وتصبح كيسا وعادة لا تظهر أية أعراض ويختفى أغلبها بعد عدة دورات للطمث.

أما الجسم الأصفر فيتكون عندما لا يتقلص الجسم الأصفر ويختفى كما المفروض أن يحدث فى اليوم الرابع عشر أو نحوه من التبويض ومثلها مثل تكيسات الجريب نادراً ما تنمو لأكثر من حجم ثمرة البرقوق وتحتاج لعملية جراحية.



زوجى بدأ يملنى

خرافة تعيش فيها المرأة مع بداية سن اليأس والمتاعب اليومية التى تتعرض لها تجعلها تتهيأ أشياء قد لا تحدث وتدفعها إلى تعنيف الزوج بسبب وبدون سبب مما يجعل بحياتها الزوجية نحو النهاية. فمثلاً تعتقد المرأة إن توقف الطمث مرض فهو يعود إلى الخرافات التى تربط دائماً بين وظائف النساء العضوية والمرض فيعتبرن مثلا منحرفات المزاج خلال الدورة الشهرية وتمنعهن المجتمعات البدائية من العمل حتى فى الحقول أثناءها وكذلك شأنها فى الحمل ثم فى فترة إنقطاع الطمث.

وإذا كان إنقطاع الطمث مسببا لإزعاجات جسدية تصل إلى حد الخطر أحيانا فهو ليس مرضا بل إنه شأنه شأن بداية الطمث أو الحمل مرحلة طبيعية فى حياة المرأة.

أما الشفاء من انقطاع الطمث فليس فى مقدور الطبيب أن يوقفه أو أن يقصر الفترة التى تظهر فيها أعراضه وإنما فى مقدور الطبيب أن يوقفه أو أن يقصر الفترة التى تظهر فيها أعراضه وإنما فى مقدور الطبيب أن يخفف أو يهدئ الأعراض والآلام ومن جهة ثانية فإن إنقطاع الطمث لا يسبب مرضاً ولا سرطاناً فإذا حدث مرض فى هذه المرحلة كان ناتجاً من حالة جسدية عليلة عانتها المرأة لسنوات خلف قبل إنقطاع الطمث.

أما الانقطاع والوهم القائل بأنه يفقد المرأة جمالها وفتنتها وتعلقها بالحياة فهذا وهم كبير وإذا كان الاضطراب الذى يصيب الفرد فى هذه الأثناء سببا للجفاف فإن الطب والهرمونات كفيلة بإعادة التوازن إلى الغدد والحيلولة دون ذبول المرأة.

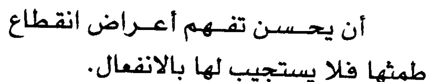
أما الاعتقاد بأن الرجل فى هذه المرحلة يميل إلى المغامرات خارج إطار الزوجية فأمر غير مقبول كذلك ذلك أن الرجل إذا كان قبل هذه المرحلة قد اعتاد الخيانة الزوجية والمغامرات فسيواصل ذلك بعدها وإذا كان قد اعتاد الوفاء لزوجته وبيته فسيواصل وفاءه وإخلاصه مع العلم أن التقدم فى السن لابد من أن

يؤدى إلى إبطاء الدوافع الجنسية لكن الزوجة المستسلمة لأوهام إنقطاع الطمث غالبا ما تكون سببا لبعد زوجها عنها ويبحث عن إنسان يفهمه ويبادله الصداقة والحب والحنان وإذا حدث ذلك كان على المرأة أن تبحث عن السبب فإذا تبين لها أن ابتعاد زوجها عنها راجع إلى توترها الدائم واكتئابها عالجت الأمر بنفسها.

إذا كانت المرأة فى مرحلة إنقطاع الطمث قد انتهت من إنجاب الأطفال وأدت مهمتها فى تربيتهم فلا يعنى ذلك أنها قد أصبحت «زائدة عن الحاجة» بدون أى دور تلعبه بل إن فى إمكانها أن تعمل وأن ترعى بيتها وزوجها أو تتجه بنفسها نحو نشاطات جديدة أو اهتمامات جديدة وقد يدعو الأمر المرأة فى هذه المرحلة إلى الاهتمام بنظامها الغذائى والاسترخاء والامتناع عن أنواع الرياضة الشاقة ويجب أن نعلم أن هذه المرحلة تسجل لدى الرجل والمرأة معاً وصول القدرات الذهنية والعقلية إلى ذروتها فالمرأة إذاً هى العنصر الحاسم فى هذا الموقف لكنها ليست وحدها فى المعركة ففى إمكانها أن تستعين بالطبيب الجسدى والطبيب النفسى وكل أصناف العلاجات والأدوية التى وفرها العلم الحديث فضلاً عن زوجها وأسرتها لتوفر لنفسها تكيفا مريحا وهادئاً مع وضعها الجديد.

دور الزوج

ومن واجبات الطبيب أن يستدعى الزوج إذا دعت الحاجة ليشرح له كيف يمكنه مساعدة زوجته على تجاوز هذا التغيير فى حياتها وقد ينصح له الأمور التالية:



أن يحسن تفهم أعراض انقطاع طمثها فلا يستجيب لها بالانفعال.

أن يتعمد إطراء صفاتها وجمالها وجاذبيتها.

أن يواصل ممارسة الحب معها ليشعرها أنها مازالت مرغوبة.

إذا شكت أو اكتأبت وجب عليه تذكيرها بأن هذه المرحلة من مراحل حياتها



عابرة زائلة إن هى تماسكت وكانت رزينة قوية الارادة وإنها ستعبر هذه المرحلة وتتخلص من كل الأعراض المزعجة.

تذكيرها بأنها تستطيع منذ الآن الاستمتاع بممارسة الحب دون خوف من الحمل وعلى الزوجة فى المقابل أن تصرف ذهنها عما تعانيه وذلك بأن تشغل نفسها بأى عمل أو نشاط وأن تحاول مساعدة زوجها فى عمله إذا أمكن.

ويجب الاصرار فى هذه الفترة على الحياة المشتركة للزوجين قدر الإمكان فيتلازمان ويعملان معاً ويأكلان معاً ويلهوان معاً ويسافران معاً وعلى المرأة ألا تقبع فى ذاتها بل عليها أن تجارى زوجها فى كل ما يمكنها مجاراته فيه فإذا طلب مرافقتها إلى حفل رافقته وإذا أراد مشاركتها فى لعبة ما شاركته وإذا أراد ممارسة الحب معها مارسته وهكذا.

وإذا كانت المرأة فى هذه المرحلة تطلب الشفقة فلا يجب أن تلتمسها عند نفسها بل يجب أن تلتمسها لدى زوجها وأسرتها والأصدقاء أما إنكسارها ويأسها وحزنها فلن تحمل إليها أى فائدة.

على المرأة تجنب الاحتكاك الكثير بابنتها



أما الأطفال فإن أمر الصلة بينهم وبين الأم التى انقطع طمثها صعب المعالجة لأنهم لا يعرفون شيئاً عن الطمث أو عن إنقطاعه فإذا بلغو السن التى تتيح لهم فهم دور الجنس فى الحياة استطعنا أن نفهمهم حقيقة الأمر.

فإذا كانت ثمة فتاة مراهقة تفقد الأمر لأن الفتاة فى هذه الحالة شأنها شأن الأم فى حاجة إلى معاملة خاصة ولما كانت الفتاة أقل تجربة من الأم وأقل نضجا فقد وجب على الأم وهى الكبيرة الناضجة التى عرفت معنى المراهقة أن تحاول تجاوز معاناتها لتتفهم حال ابنتها وتساعدها بعطف وتعاطف وإشفاق على عبور مرحلة مراهقتها وإلا ساءت العلاقة بين الاثنين واتجهت الفتاة

بحب جارف لأبيها وكره عاصف لأمها واحتاجت إلى العلاج الطبى النفسى وخير ما تفعله الأم هو تجنب الاحتكاك الكثير بابنتها.

المرأة والأطفال الذكور



أما الأطفال الذكور فمشكلاتهم مع أمهم أقل فى هذه المرحلة بسبب ميل الطفل الذكر بصورة طبيعية إلى حب الأم، ولكن ينبغى على الأم أن تعلم أن ولدها يمر بمرحلة الجنسية المثلية فلا يهتم بالجنس الآخر ولا بكل ما يتصل به ويعد مرافقة الفتاة ضعفا شائنا فيقيم علاقات قوية مع أمثاله الذكور.

لكن هذه المرحلة لا تدوم فإذا توافرت الظروف الطبيعية لنمو الفرد انتقل من هذه المرحلة إلى مرحلة الاهتمام بالجنس الآخر.

وقد تشعر الأم أن ولدها قليل الإكتراث بمعاناتها وآلامها لذلك كانت فترة انقطاع الطمث فى هذه الحالة حافلة بامكانات الاحتكاكات والنزاعات داخل الأسرة التى تريد الاحتفاظ بتماسكها ومنع الاحتكاك غير المحمود هو أن تشغل أفرادها كل بعمل يستغرق أوقات فراغه وعطله.

وعلى المرأة أخيراً أن تكون كل النساء لزوجها وأن تبتعد به من الشعور برتابة الزواج الواحد والزوجة الواحدة وهو أمر شاق.



الفهـــرس